TRƯỜNG ĐẠI HỌC THƯƠNG MẠI HÀ NỘI

555 MÓN ĂN VIỆT NAM

Kỹ thuật chế biến và giá trị dinh dưỡng



NHÀ XUẤT BẢN THỐNG KÊ

TRƯỜNG ĐẠI HỌC THƯƠNG MẠI HÀ NỘI
BỘ MÔN NGHIỆP VỤ - KỸ THUẬT - KHÁCH SẠN - DU LỊCH

555
MÓN ĂN VIỆT NAM

Kỹ thuật chế biến và giá trị dinh dưỡng

(Tái bản có sửa chữa, bổ sung)

HÀ NỘI

555 MÓN ĂN VIỆT NAM
KỸ THUẬT CHẾ BIẾN VÀ GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG

Chịu trách nhiệm xuất bản
Cát Văn Thành

Biên tập
Nguyễn Đắc Cường
Nguyễn Tuyết Loan

Sửa bản in
Phòng Kế hoạch sản xuất

MÃ SỐ: $\frac{33 - 335}{TK\ 2005}$ 260 - 54/2005

In 2.000 bản, khổ 13x19 cm tại Nhà xuất bản Thống kê theo Giấy phép xuất bản số: 260/QLXB-54/XBTK của Cục xuất bản cấp ngày 17 tháng 01 năm 2005
In xong và nộp lưu chiểu tháng 01 năm 2005.

LỜI NÓI ĐẦU

Sau gần 40 năm giảng dạy, kinh qua thực tiễn đúc kết kinh nghiệm, chúng tôi biên soạn cuốn ***"555 món ăn Việt Nam - Kỹ thuật chế biến và giá trị dinh dưỡng"*** *nhằm phục vụ các cán bộ kỹ thuật, kỹ sư chế biến, sinh viên ngành kinh doanh ăn uống, các nhà nội trợ và các bạn ưa thích nấu ăn.*

Sách gồm các phần chủ yếu:

- Giới thiệu đặc điểm ăn uống Việt Nam, khẩu vị của các miền Bắc, Trung, Nam: cơ sở của ăn uống hợp lý. Giới thiệu cách xây dựng thực đơn cho các bữa ăn thường, cỗ, tiệc.

- Giới thiệu 555 công thức và quy trình chế biến các món ăn từ rau, củ, quả, thủy sản, thịt gia súc, gia cầm, trứng, lương thực, bánh, mứt, kẹo, nước giải khát, các món ăn chay, chế độ ăn kiêng theo bệnh lý.

Công thức mỗi món ăn thường định suất cho 2 bát hoặc 2 đĩa. Riêng các món cần để nguyên con như gà tần, vịt quay, cá bỏ lò... thì để nguyên con. Các món phở, miến, cháo, giải khát... chúng tôi ghi định suất ở dưới tên món ăn.

Trong từng loại nguyên liệu, giới thiệu cách lựa chọn, bảo quản và những điều cần chú ý khi chế biến để đảm bảo chất lượng của thành phẩm (cả về mặt dinh dưỡng lẫn cảm quan), đặc biệt cách trang trí các món ăn Việt Nam.

- Để có thể giới thiệu cho người ăn về giá trị dinh dưỡng của món ăn, chúng tôi đã tính toán và lập bảng thành phần hoá học và giá trị năng lượng tính theo nguyên liệu ban đầu tất cả các món ăn đã giới thiệu ở trên, đồng thời giới thiệu cho các cán bộ nghiên cứu cách tính giá trị dinh dưỡng của món ăn sau khi chế biến nhiệt, đây là cách tính tương đối chính xác giá trị dinh dưỡng của món ăn trong điều kiện không có phòng thí nghiệm hóa học.

Cuốn sách được xuất bản lần đầu năm 1991 và đã được bạn đọc đông đảo nhiệt liệt hưởng ứng, là cuốn tài liệu tham khảo tốt cho nhiều doanh nghiệp kinh doanh ăn uống, là cuốn cẩm nang về nấu ăn trong tủ sách của nhiều gia đình...

Trong lần tái bản này, trên cơ sở những ý kiến đóng góp phê bình của nhiều bạn đọc và qua nghiên cứu, rút kinh nghiệm của Bộ môn, chúng tôi đã tiến hành chỉnh sửa một số thiếu sót trong lần xuất bản trước để cuốn sách được hoàn thiện hơn, đáp lại lòng mến mộ của đông đảo bạn đọc.

Mặc dù có nhiều cố gắng nhưng do thời gian có hạn, nên không tránh khỏi thiếu sót. Chúng tôi mong nhận được nhiều ý kiến của bạn đọc.

Hà Nội, 2002

Bộ môn Nghiệp vụ Kỹ thuật Khách sạn
Khoa Khách sạn Du lịch
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THƯƠNG MẠI

MỤC LỤC

ĐẶC ĐIỂM ĂN UỐNG VIỆT NAM

Đặc điểm khẩu vị ăn uống Việt Nam, các miền Bắc, Trung, Nam.

Ăn uống thể hiện trình độ văn minh của dân tộc. Mỗi một dân tộc, một vùng, một miền, một nước đều có tập quán, khẩu vị ăn uống riêng. Nó được xuất phát từ quá trình sống, điều kiện kinh tế, tập quán, điều kiện địa lý, khí hậu, điều kiện xã hội, tác động bên ngoài và ngày càng phát triển.

Nhìn chung đặc điểm khẩu vị ăn uống của người Việt Nam về trạng thái thích ăn những món ăn giòn, dai để uống với rượu, bia, món canh và món mặn như kho, rim để ăn với cơm. Về mùi vị sử dụng nhiều loại gia vị đặc trưng như ớt, tỏi, gừng, giềng, mẻ, mắm tôm... để làm tăng sự hấp dẫn về mùi vị đối với sản phẩm. Về màu sắc ngoài việc sử dụng màu sắc tự nhiên của nguyên liệu còn sử dụng các chất màu thực phẩm để làm tăng màu sắc của sản phẩm, tạo sự hấp dẫn đối với sản phẩm.

Khẩu vị ăn uống của người Việt Nam được phân biệt khá rõ giữa ba miền. Người miền Bắc thường sử dụng vị chua của mẻ, dấm bỗng, quả dọc, quả me v.v... để chế biến món ăn. Sử dụng gia vị chua, cay với độ thấp hơn so với người miền Trung, miền Nam. Trong các món ăn mặn thường không dùng hoặc dùng rất ít vị ngọt của đường. Người miền Trung khẩu vị chua, cay, ngọt của đường gắt hơn so với người miền Bắc nhưng vẫn kém gắt hơn so với người miền Nam. Tuy nhiên ở một số vùng thuộc Quảng Bình, Vĩnh Linh, Quảng Trị khẩu vị về chua cay cũng không kém gì người miền Nam. Khẩu vị của người miền Nam về chua, cay, ngọt của đường thường gắt hơn cả. Đặc biệt ở miền Nam hay dùng nước dừa để chế biến các món ăn mặn và các loại bánh. Nước chấm đặc trưng của người miền Nam là nước lèo.

Tập quán ăn uống của người Việt Nam.

Thông thường người Việt Nam mỗi ngày ăn ba bữa: Bữa sáng còn gọi là bữa điểm tâm ăn nhẹ nhàng, số lượng món ăn ít từ 1-2 món. Bữa trưa và tối là 2 bữa ăn chính, ăn có tính chất ăn nặng, số lượng món ăn nhiều từ 3-5 món, trong đó cơm ăn với khối lượng lớn. Tuy nhiên ngày nay do điều kiện lao động và điều kiện kinh tế mà ba bữa ăn trên có thể thay đổi tính chất cho phù hợp với người lao động.

Vào những dịp đặc biệt như ngày lễ, tết, giỗ, cưới, đám tang v.v... người Việt Nam tổ chức các bữa ăn có tính chất long trọng thịnh soạn gọi là cỗ hoặc tiệc. Cỗ thường được tổ chức vào các ngày giỗ, tết, lễ, cưới v.v... các món ăn được chế biến thịnh soạn. Tiệc là bữa ăn thịnh soạn gần giống như cỗ nhưng có tính chất lễ nghi nhất định. Thông thường bữa tiệc bao giờ cũng có chủ tiệc và các khách mời.

Theo phong tục tập quán các món ăn được bày vào đĩa và bát, sau đó xếp vào mâm, mâm được đặt lên giường, phản, bàn mỗi mâm từ 4-6 người. Trong các bữa tiệc (hoặc cỗ) thể thức ăn thường phải tuân theo một quy tắc nhất định, mỗi bữa tiệc có một chủ tiệc để mời khách, giới thiệu món ăn, chúc rượu. Đầu tiên ăn các món ăn nguội để uống với rượu, bia, tiếp đó ăn các món ăn nấu, tần, dùng, sau đó các món ăn mặn với cơm và cuối cùng là ăn các món ăn ngọt tráng miệng với nước trà.

Các loại món ăn.

Các món ăn Việt Nam rất phong phú và đa dạng được chế biến từ nhiều nguyên liệu bằng nhiều phương pháp, đặc trưng cho từng vùng, từng miền của đất nước. Theo chất lượng và cách thức sử dụng món ăn thì có các món ăn Cung Đình, các món cỗ, tiệc, các món đặc sản và các món ăn thường. Món ăn thường là món ăn được chế biến từ nguyên liệu sẵn có, quy

trình chế biến không cầu kì phức tạp, các địa phương có thể chế biến được.

Món ăn đặc sản: Là món ăn được chế biến từ những nguyên liệu quí hiếm, đặc trưng của từng địa phương ở đó kỹ thuật chế biến các món này hoàn hảo, chất lượng món ăn đạt tốt nhất. Đặc sản nổi tiếng của Hà Nội là giò chả, bánh tôm, bánh cuốn, bánh cốm ...

Đặc sản nổi tiếng của miền Trung là bánh khoái, bánh bèo, tôm chấy ...

Đặc sản nổi tiếng của miền Nam là gói cuốn nem nướng, thịt bò 7 món ...

Theo phương pháp chế biến thì có các món ăn quay, rán, nướng, xào, tần, nấu, kho, rim, canh v.v...

CƠ SỞ ĂN UỐNG HỢP LÝ

Vai trò của các chất dinh dưỡng.

Để duy trì hoạt động sống và lao động, cơ thể con người hàng ngày cần phải được cung cấp các chất dinh dưỡng như: Prôtêin, gluxít, lipit, vitamin, muối khoáng... Mỗi chất có một vai trò, chức năng riêng trong cơ thể sống.

- Prôtêin là cơ sở của sự sống, ở đâu có sự sống là ở đó có prôtêin, ở đâu có prôtêin chưa bị phân hủy là ở đó có sự sống, điều này thể hiện vai trò rất quan trọng của prôtêin. Prôtêin tham gia vào chức năng tạo hình, là nguyên liệu chủ yếu để cấu tạo nên các tổ chức của cơ thể. Prôtêin tham gia cấu tạo nên các men tiêu hóa, các chất tuyến nội tiết (tuyến thận, tụy, sinh dục, giáp trạng v.v...), tham gia tu bổ những hao mòn của cơ thể, thay thế những tế bào bị hủy hoại và sau cùng nó còn cung cấp năng lượng cho cơ thể. Ăn thiếu prôtêin đương nhiên là rất có hại, song ăn quá dư thừa cũng không tốt vì thận phải tăng cường đào thải cặn bã của prôtêin là urê, axit uric NH_3 là những chất có khả năng gây ngộ độc cơ thể.

Nhu cầu prôtêin 1 ngày cần 1 ÷ 1,5 g/kg trọng lượng cơ thể. Người lao động nặng, người ốm, phụ nữ có thai và trẻ em cần nhiều hơn. Các thực phẩm giàu prôtêin là thịt nạc, cá, trứng, sữa, tin, gan, đậu hạt v.v...

- Vai trò chính của gluxít là cung cấp năng lượng, nguồn năng lượng chủ yếu và rẻ tiền nhất trong khẩu phần ăn hàng ngày. Hơn một nửa năng lượng của khẩu phần ăn là do gluxít cung cấp. Ngoài vai trò sinh năng lượng, ở mức độ nhất định gluxít cũng có tham gia tao hình, vì có mặt trong thành phần các tế bào, tổ chức và tham gia vào các quá trình tạo hình. Mặc dù cơ thể luôn luôn phân hủy để cung cấp năng lượng, mức gluxít vẫn ổn định nếu như được ăn uống đầy đủ. Sự chuyển hóa gluxít có liên quan chặt chẽ với chuyển hóa

prôtêin. Khi ăn uống đầy đủ gluxít làm giảm phân hủy prôtêin, thức ăn giàu gluxít cơ thể sẽ tiết kiệm được prôtêin. Trong lao động nặng nhọc, nếu cung cấp gluxít không đầy đủ sẽ làm tăng phân hủy prôtêin gây lãng phí. Gluxít còn liên quan chặt chẽ tới chuyển hóa chất béo. Khi nhu cầu năng lượng cao mà dự trữ gluxít của cơ thể và của thức ăn đưa vào không đầy đủ, thì cơ thể tạo gluxít từ lipit và khi cơ thể thừa gluxít thì được chuyển hóa thành lipit, chứa trong các tổ chức mỡ dự trữ của cơ thể.

Nhu cầu gluxít một ngày cần 10 g/kg trọng lượng cơ thể, nếu là lao động nặng nhọc thì cần 15g.

Các thực phẩm giàu gluxít là lương thực, các loại củ, đậu...

- Lipit là nguồn cung cấp năng lượng quan trọng. 1g lipit khi ôxy hoá trong cơ thể cho năng lượng gấp hơn 2 lần gluxít hay prôtêin. Lipit là dung môi hòa tan tốt cho các vitamin tan trong dầu mỡ. Nếu thiếu chất béo thì sức đề kháng của cơ thể với môi trường bên ngoài sẽ giảm đi và sự tiêu hóa một số chất khác cũng bị ảnh hưởng. Cơ thể có thể tổng hợp được lipit từ gluxít.

Nhu cầu lipit phụ thuộc vào tuổi, tính chất lao động, đặc điểm dân tộc và khí hậu, với trẻ em tuổi càng nhỏ nhu cầu lipit theo kg trọng lượng cơ thể càng lớn, người già, người béo nhu cầu lipit giảm xuống.

Các thực phẩm giàu lipit là mô mỡ động vật, vừng lạc v.v...

- Vitamin: Nhu cầu cơ thể cần với số lượng ít nhưng rất quan trọng trong chuyển hóa, đồng hóa các chất dinh dưỡng, điều hòa chức năng các bộ phận cơ thể v.v... Mỗi loại vitamin có một chức năng đặc biệt không thể thay thế lẫn nhau được như ổ khóa, chìa khóa. Trong ăn uống thiếu vitamin này hay vitamin khác sẽ gây những bệnh đặc trưng do thiếu vitamin tương ứng.

Nhu cầu vitamin không những phụ thuộc vào số lượng vitamin trong khẩu phần mà nó còn phụ thuộc vào tính chất thức ăn, thức ăn nhiều đường bột cần B_1 nhiều hơn. Nhu cầu phần lớn các vitamin ở trẻ em tính theo trọng lượng cơ thể đều cao hơn người lớn.

Các thực phẩm giàu vitamin: Vitamin A có nhiều trong dầu cá, gan, gấc v.v... Vitamin B_1 có nhiều trong cám gạo, Vitamin C có nhiều trong cam, chanh, rau ngót v.v...

- Các chất khoáng cũng đóng một vai trò rất quan trọng đối với cơ thể con người muối clorua natri giữ cho nồng độ muối trong máu không thay đổi, giúp cơ thể hấp thụ tốt thức ăn; thúc đẩy cơ thể sinh trưởng, giúp việc co duỗi các cơ bắp được bình thường. Thiếu muối lâu dài sẽ choáng váng mệt mỏi toàn thân. Mỗi ngày mỗi người cần 15 - 20g muối ăn.

Muối canxi rất cần cho xương phát triển, giúp vào việc điều tiết sinh lí và tạo điều kiện cho máu chóng đông. Trẻ em thiếu canxi sẽ chậm lớn, răng mọc không đều, thóp sọ lâu liền, mắc bệnh còi xương. Người lớn cơ thể thiếu canxi dễ gây bệnh mềm xương và xương gẫy lâu liền. Nhu cầu người lớn mỗi ngày 0,8 ÷ 1,0g canxi.

Canxi có nhiều trong cua, tôm, trứng, sữa, bột xương, đậu nành, trong rau xanh và hoa quả v.v... Muối phốt pho cùng với muối can xi giúp vào cấu tạo xương và cấu tạo tế bào, nhất là tế bào thần kinh. Phốtpho cùng với các chất vô cơ khác còn tham gia điều tiết sinh lí cơ thể. Người lớn mỗi ngày cần 1,2 ÷ 1,5g. Các thực phẩm giàu phốt pho như thịt, cá, tôm, cua, lạc, vừng, các hạt họ đậu v.v.. Muối sắt là một thành phần rất quan trọng, nhất là trong việc tạo máu. Thiếu sắt sinh ra thiếu máu. Mỗi ngày một người cần 8 ÷ 12mg muối sắt. Sắt có nhiều trong tim, gan, bầu dục, trứng v.v...

Muối iốt: Thiếu iốt sẽ gây bệnh to tuyến giáp trạng. Mỗi ngày một người cần 0,15 ÷ 0,30mg iốt. Các thực phẩm giàu iốt như tôm, cua, cá, tảo biển, rau tươi.

Ngoài các chất trên cơ thể còn cần nhiều muối khoáng khác, chúng là những thành phần cần thiết bắt buộc của khẩu phần ăn. Nó cùng với prôtêin, vitamin và các thành phần khác trong thức ăn tham gia vào tất cả các phản ứng sinh hóa trong cơ thể. Hoạt tính sinh học của các chất khoáng thể hiện cao nhất dưới dạng ion hóa. Đặc biệt nhu cầu về chất khoáng còn có những thời kỳ tăng vọt khác thường, như nhu cầu về phốt pho, canxi, sắt với phụ nữ có thai và nuôi con bú.

Chế độ ăn uống hợp lý.

Ăn uống hợp lí nhằm cung cấp cho cơ thể đủ chất, các chất không quá thiếu, cũng không quá thừa. Trong một đơn vị thời gian nhất định cơ thể cần một tỉ lệ cân đối các chất dinh dưỡng, nếu thiếu một chất thì các chất khác được hấp thụ rất hạn chế. Thực phẩm nào cũng có nhiều chất dinh dưỡng song với tỉ lệ ít nhiều khác nhau, ngay những thực phẩm quí như thịt, cá, trứng, sữa v.v... cũng chưa phải là đầy đủ các chất dinh dưỡng. Vì vậy trong khẩu phần ăn phải có hỗn hợp các lương thực, thực phẩm, không những làm tăng hương vị thơm ngon, bổ sung các chất dinh dưỡng cho nhau mà còn có tác dụng hỗ trợ nhau, chất nọ làm tăng giá trị hấp thụ, đồng hóa của cơ thể đối với chất kia.

Ngoài ra để hấp thụ thực phẩm đã ăn chúng ta còn phải chú ý phát huy yếu tố tinh thần trong lĩnh vực này. Sự kích thích các giác quan như bàn ăn sạch sẽ, bát đũa thơm tho, các món ăn được bày biện đẹp mắt, hương vị thơm ngon sẽ kích thích sự thèm ăn và dịch vị của người ăn do đó tiêu hóa, hấp thụ thức ăn tốt hơn.

Chế độ ăn uống hợp lí là chế độ ăn phù hợp với từng loại lao động, từng lứa tuổi, khí hậu v.v... Với mỗi loại lao động khác nhau, ăn uống đòi hỏi khác nhau, nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng khác nhau.

Người Việt Nam lao động đặc biệt như phi công lái máy bay, thợ lặn... nhu cầu năng lượng là 3800 ÷ 4200 kcal/ngày với tỉ lệ năng lượng của các chất P : L : G = 14 : 16 : 70.

Với lao động nặng A nhu cầu năng lượng 3400 - 3600 kcal/ngày, tỉ lệ năng lượng của các chất P : L : G = 14 : 14 : 72. Với lao động nhẹ nhu cầu 2200 : 2400 kcal/ngày, tỉ lệ năng lượng của các chất P : L : G = 12 : 12 : 76. Trong đó prôtêin động vật chiếm ít nhất 30% tổng số prôtêin, lipit thực vật nên chiếm 50% so với tổng số lipit.

Với các lứa tuổi khác nhau nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng đòi hỏi khác nhau. Các món ăn chế biến cũng đòi hỏi khác nhau về khẩu vị, trạng thái... người trẻ thích ăn những món giòn, dai còn người già thích ăn những món mềm nhừ.

Ăn uống của con người còn phụ thuộc vào điều kiện khí hậu, về mùa hè khí hậu nóng bức nhu cầu về nước tăng lên, chất béo giảm xuống. Do đó người ta thích ăn những món có nước, ít mỡ. Còn về mùa đông thời tiết lạnh nhu cầu chất béo và gluxít tăng lên thích ăn những món ăn khô như xào, rán v.v..

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN

RAU, CỦ, QUẢ

I - Lựa chọn rau, củ, quả

Rau, củ, quả nên chọn loại chính vụ, tươi, non, không bị dập nát, sâu... Còn tùy theo yêu cầu của chế biến mà lựa chọn mức độ non, già của chúng có khác nhau.

1. Rau ăn lá và thân

- Bắp cải: Có nhiều loại: bánh dày, bắp chuối, Nhật... chọn cây cuộn chặt, lá dày, cuống nhỏ, đầu lá khép kín vào với nhau. Nếu dùng để muối dưa, trộn nộm chọn loại lá bánh tẻ, nếu dùng để chế biến nhiệt thì dùng loại non.

- Rau cải: Phổ biến là cải sen, cải bẹ, cải thìa, cải làn... Nên chọn cây bẹ to, lá xanh. Nếu đem chế biến nhiệt thì dùng loại non, muối dưa thì chọn loại bánh tẻ.

- Rau cải thảo: Chọn cây bẹ to, mập, lá trắng, cuộn chặt.

- Rau ăn sống: Xà lách chọn cây cuộn chặt, lá dày trắng, giòn và tươi.

Rau diếp chọn cây không bị xoăn, không già hoặc non quá.

- Rau muống: Có hai loại giống thân trắng và giống thân đỏ chọn rau đốt dài, lá nhỏ, thân trắng, rất non, loại rau "thân giá, lá dăm". Ở Sơn Tây có loại rau muống rất ngon này, còn gọi là rau muống tiến.

- Giá đỗ: Dùng để ăn sống, muối dưa, chế biến nhiệt, chọn loại thân mập, trắng, ít rễ đen, hạt đỗ nhỏ.

- Rau mồng tơi, rau đay, rau ngót, rau cải cúc, rau cải xoong, chọn cây xanh, non, tươi, không sâu, không úa, mới thu hoach.

Cần tây, tỏi tây: Loại rau thơm để xào tái, nấu canh, nấu xúp... Cần tây chọn thân, cành mập, màu xanh, lá non.

Tỏi tây chọn củ to, mập, trắng.

- Rau cần ta chỉ có ở miền Bắc vào các tháng 11, 12, 1, 2 trong năm, chọn cây trắng đốt dài.

2. Rau ăn quả

- Cà chua: Có nhiều loại:

+ Cà chua hồng: Quả to, tròn, vỏ dày, ít nứt, lúc chín có màu hồng, đỏ đẹp, tỷ lệ đường cao, hương vị ngon.

+ Cà chua múi: Quả to, hình tròn, dẹt, có nhiều ngăn, khi chín có màu đỏ, mỏng vỏ hơn cà chua hồng, nhiều hạt, nhiều nước, ít bột, chua.

+ Cà chua anh đào (cà chua bi) quả tròn bé hơn cà chua hồng, khi chín màu đỏ, vị chua, vỏ mỏng.

Trong chế biến nên chọn cà chua hồng, còn tùy theo từng món, cần vị chua thì chọn những loại khác cho thích hợp.

- Đu đủ xanh: Chọn quả nặng, xanh, cuống còn tươi.

- Cà tím: Chọn quả tươi, vỏ nhẵn, tím thẫm, tai dầy, thịt trắng, hạt non.

- Đậu quả: Có nhiều loại: xanh, vàng... chọn quả dẹt, không nổi hạt, tươi, không héo.

- Dưa chuột: Chọn quả thẳng, vỏ xanh, có phấn trắng, thịt quả đặc và hạt chưa già... thường dùng để ăn tươi, dầm dấm, xào, nấu hoặc đóng hộp.

- Bầu: Có hình thuôn dài hay hình viên trụ, màu xanh sáng hay màu kem, khi chín thịt quả cứng, ruột chứa đầy hạt, chỉ sử dụng lúc bầu còn non. Bầu héo nhanh và chóng hỏng nên tránh vận chuyển, va đập nhiều, tiêu thụ ngay sau khi hái.

- Bí: Có bí xanh và bí đỏ.

+ Bí xanh: Chọn quả viên trụ dài, vỏ cứng, có bao bọc 1 lớp phấn, bí xanh không chọn loại hình dạng không đều; bí xanh đem sử dụng cả già và non.

+ Bí đỏ tròn, dẹt, có rãnh, màu vàng, thịt quả màu vàng thẫm, cuống quả bền chắc. Bí đỏ càng chín càng ngon.

+ Mướp: Có hai loại: ngọt và đắng. Nên chọn quả thẳng, nhẵn và non xanh.

3. Rau ăn củ

- Cà rốt: Được sử dụng ăn tươi, xào nấu, muối chua, ngâm dấm, đóng hộp, là loại giàu dinh dưỡng nhất là caroten. Sắc tố màu vàng chứng tỏ có nhiều caroten lớp bên ngoài chứa nhiều caroten hơn lớp chính giữa, nên chọn củ to, mập, phẳng, ít xơ, màu đỏ, rễ bé, bánh tẻ.

- Su hào: Có nhiều chất dinh dưỡng nhất là có hàm lượng Vitamin C cao.

Có nhiều giống su hào: su hào trứng, su hào nhỏ dọc, su hào trâu, su hào bánh xe. Nên chọn su hào bánh xe, củ to, vỏ mỏng, ít xơ, chọn loại dọc to, còn phấn.

- Su hào dùng để xào, nấu, dầm dấm, sấy khô...

- Khoai tây: Có nhiều loại khoai tây khác nhau, có loại củ to, củ nhỏ, ruột trắng hoặc ruột vàng.

Nên chọn củ to, màu vàng, vỏ nhẵn, phẳng, không nảy mầm, thối hỏng.

4. Các loại khác

- Măng tươi: Có nhiều loại: măng củ và măng ống, chọn loại ít xơ, mềm, màu vàng đến trắng.

- Măng khô: Có nhiều loại: Lưỡi lợn (măng củ khô), măng áo tươi (măng ống khô), tùy theo yêu cầu chế biến mà chọn cho thích hợp.

- Mộc nhĩ khô (nấm mèo): Có 2 loại: mỏng, to và dày, bé. Tùy theo yêu cầu chế biến: nếu dùng để trang trí, trình bày dùng loại to; cho vào nhân, xào, nấu... dùng loại dày, nhỏ...

- Nấm hương

+ Nấm tươi: Nấm mỡ, nấm hương có thể để tươi;

+ Nấm hương khô: Chọn loại tai to, dày, mùi thơm đặc trưng.

II - Cách bảo quản rau, củ, quả

Rau, củ, quả tươi thường ăn ngay ít khi bảo quản lâu.

Những loại rau, củ, quả hay bảo quản lâu:



Khoai tây, hành tỏi khô từ 7 ngày đến 30 ngày hoặc lâu hơn:

- Khoai tây thường để trên giá, kệ thoáng nhưng không có ánh sáng mặt trời làm cho khoai nảy mầm, chất lượng sẽ kém đi nhiều.

- Hành, tỏi khô treo ở trên bếp những nơi thoáng, sạch, khô.

- Dưa chuột: Trong điều kiện cần thiết có thể bảo quản bằng cách vùi trong cát ẩm, nếu bảo quản trong tủ lạnh cần để dưa trong túi nilon để dưa không bị nhăn do mất nước.

- Những loại rau khác cần bảo quản qua đêm thì đem trải mỏng ở nơi râm mát, thoáng, có thể bỏ vào tủ lạnh (ngăn dưới) thì chất lượng ít bị thay đổi.

- Để dự trữ rau củ ăn dài ngày thì đem muối nén: cải sen, su hào, cà bát, hành củ, củ cải...

Khi sử dụng có thể chế biến thành nhiều món ăn khác nhau.

III - Sơ chế và chế biến rau, củ, quả

Các loại rau ăn thân.

- Đem chế biến nhiệt:

Sau khi thái bỏ những phần không ăn được, đem rửa sạch rồi mới cắt thái theo yêu cầu của từng món ăn, sau khi cắt thái phải đem chế biến nóng ngay để đảm bảo chất lượng cảm quan của rau, củ: su hào sau khi cắt thái để lâu mới chế biến thường bị đắng...

- Rau ăn sống và làm nộm:

Những rau này sau khi thái bỏ phần không ăn được phải rửa sạch dưới vòi nước chảy, cuối cùng ngâm vào nước muối loãng hoặc nước thuốc tím loãng.

Các loại củ quả: Khoai tây, cà tím, chuối xanh khi gọt vỏ và cắt thái phải ngâm ngay vào nước lạnh để khỏi bị thâm đen.

- Các loại măng tươi: Xẻ nhỏ vừa, luộc bằng nước muối loãng.



- Các loại măng khô: Ngâm bằng nước gạo sau đó luộc kỹ nhiều lần đến khi nước luộc trong thì thái theo yêu cầu chế biến.

IV - Những điều cần lưu ý khi chế biến rau, củ, quả

Các sản phẩm ăn uống được chế biến từ rau, củ, quả cần đảm bảo được màu sắc, độ chín, giòn (các sản phẩm nộm và muối chua) và hàm lượng vitamin nên cần chú ý:

- Các loại rau, củ, quả cần chế biến ngay sau khi thu hoạch.

- Khi sơ chế phải rửa sạch rồi mới cắt thái nhỏ; sau khi cắt thái phải đem chế biến ngay: đun nấu, trộn muối... để làm giảm sự hao hụt vitamin và không làm cho sản phẩm bị đắng (su hào).

- Trong các món nộm, trộn phải tách nước ra từ các rau, củ, quả:

+ Dùng áp suất thẩm thấu của muối, đường, dấm làm cho nước tự do của rau, củ, quả tách ra, đem vắt ráo.

+ Chần nước sôi. Tùy theo từng loại rau quả mà áp dụng các phương pháp khác nhau để đảm bảo yêu cầu của sản phẩm.

- Không nấu rau, củ, quả trong dụng cụ bằng đồng sẽ làm ảnh hưởng tới màu sắc và mùi vị của sản phẩm.

- Đối với rau, củ, quả cần nấu chín phải đổ nhiều nước, mở vung, cấp nhiệt nhanh, khi chín rồi phải tiêu thụ ngay:

Các món rau, củ, quả luộc có cho gia vị chua, chỉ cho chất chua vào nước luộc khi rau, củ, quả đã chín và vớt ra.

- Vì tính chất hòa tan trong chất béo của carotenoit nên khi xào, rán những loại rau có nhiều carotenoit như cà rốt, cà chua, ớt... một phần carotenoit trong thực phẩm sẽ hòa tan vào chất béo, làm cho chất béo có màu da cam, vừa làm tăng màu sắc hấp dẫn của món ăn, vừa làm tăng khả năng hấp thụ của cơ thể đối với caroten.

Chú ý đến thời gian chín của từng loại rau khi nấu hỗn hợp nhiều loại rau, củ, quả phải xác định loại nào lâu chín thì

cho vào trước, loại nào mau chín cho vào sau để đảm bảo yêu cầu cảm quan của sản phẩm.

- Mỗi loại rau có yêu cầu mức độ chín khác nhau: "cần tái, cải nhừ".

Một số loại rau chín tái mới ngon: cải xoong, cải cúc, rau cần, hành tây...

Một số củ, quả: Khoai tây, măng... cần phải có thời gian nấu mới chín.

- Các loại rau gia vị: Hành, rau thơm... thường cho sau cùng vào các món chế biến nhiệt để sản phẩm có mùi thơm.

- Các món nộm, trộn bằng rau, củ, quả phải cắt thái đều và chỉ hoàn thành sản phẩm trước lúc tiêu thụ 10 -15 phút.

Ngoài các yêu cầu mùi, vị, sản phẩm phải ráo nước, giòn, trình bày sạch sẽ, thoáng và đẹp.

1 - NỘM RAU MUỐNG

Nguyên liệu.

Rau muống trắng	500 g	Ớt tươi	2 quả
Giá đỗ	200 g	Mỡ nước	10 g
Thịt vai lợn	100 g	Nước mắm	
Tai lợn	200 g	Mì chính	
Vừng	50 g	Tinh dầu cà cuống	
Lạc	80 g	Rau thơm	
Đường	10 g	Rau mùi.	
Chanh to	2 quả		

Quy trình chế biến.

Rau muống nhặt bỏ lá già, rửa sạch thái vát mỏng, chần nước sôi, vớt ra rổ, tãi mỏng để ráo nước.

Giá nhặt rễ, chần nước sôi.

Thịt lợn rửa sạch để ráo, rán vàng thái chỉ.

Tai lợn luộc chín thái mỏng.

Vừng, lạc rang vàng, sát vỏ, giã dập.

Ớt bỏ hạt, thái chỉ 1 quả, 1 quả tỉa hoa. Hòa chanh, đường, tỏi, ớt, cà cuống, nước mắm quấy cho tan.

Trộn rau muống, giá, thịt, tai lợn với hỗn hợp gia vị cho thật đều, cho tiếp vừng lạc, rau thơm mùi trộn lẫn. Đơm ra đĩa, rắc rau thơm và ớt lên trên. Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu xanh, trắng, vàng. Mùi thơm, vị chua cay mặn ngọt. Trạng thái khô, trình bày gọn gàng.

2 - CANH CẢI CÚC NẤU CÁ RÔ

Nguyên liệu.

Cải cúc	500 g	Nước mắm
Cá rô to	300 g	Mì chính
Gừng		Muối.

Quy trình chế biến.

Cải cúc nhặt sạch, rửa kỹ, cắt khúc ngắn.

Cá rô đánh vẩy, mổ bỏ ruột, rửa sạch, cặp vào vỉ, nướng trên than hoa cho chín vàng.

Đun sôi nước, đập dập gừng, cho cá vào đun sôi một lúc, vớt ra gỡ lấy thịt ướp nước mắm, gừng, xương và đầu cá đổ lại vào nước luộc đun kỹ rồi lọc lấy nước trong.

Đun sôi nước trong, cho cá đã ướp, mì chính, cho cải cúc, bắc xuống ngay, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Nước canh trong, rau xanh. Thơm mùi gừng ngọt, vị vừa ăn. Nước nhiều hơn cái, rau chín tới không nhũn.

3 - CANH CẢI SOONG NẤU THỊT NẠC

Nguyên liệu.

Rau cải soong	500 g	Nước mắm
Thịt lợn nạc	200 g	Muối.
Mì chính		

Quy trình chế biến.

Rau cải soong nhặt kỹ, rửa sạch, cắt ngắn

Thịt lợn nạc thái miếng mỏng, cho vào nước lạnh đun sôi, hớt bỏ bọt nêm vừa mắm, muối , mì chính. Cho rau vào đun sôi lại, bắc ra ngay. Múc ra bát, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Rau xanh, mùi thơm, vị vừa. Nước nhiều hơn cái, rau chín tới, không dai.

4 - CANH CẢI NẤU THĂN LỢN TRỨNG GÀ

Nguyên liệu.

Rau cải xanh	200 g	Hành hoa	
Thịt thăn lợn	150 g	Nước mắm	10 ml
Trứng gà (2quả)	90 g	Muối	
Gừng		Mì chính.	

Quy trình chế biến.

Rau cải nhặt, rửa sạch, cắt khúc, cuộng và lá để riêng.

Thịt thăn rửa sạch, thái mỏng.

Đun sôi nước, nêm vừa mắm muối, đập gừng bỏ vào, cho cuộng cải vào nấu trước rồi cho thịt, sôi lại thì cho lá cải, nấu vừa chín, nêm mì chính.

Đập trứng vào hai bát (mỗi bát 1 quả) múc canh đổ lên trên rắc hành hoa cắt khúc. Cho ăn thật nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Canh có màu vàng. Mùi thơm, vị vừa ăn, không tanh. Nước canh trong, nước nhiều hơn cái, thịt chín tới.

5 - CẢI XANH XÀO THẬP CẨM

Nguyên liệu.

Cải xanh	300 g	Rau thìa là	50 g
Thịt ba chỉ	100 g	Tỏi tươi	30 g

Miến	30 g	Hành tươi	20 g
Măng khô	50 g	Mỡ nước	50 g
Mộc nhĩ	10 g	Mì chính	
Rau cần	100 g	Nước mắm	
Rau cải cúc	100 g	Muối.	

Quy trình chế biến.

Cải xanh cắt bỏ rễ, lá già, rửa sạch, thái khúc (3÷4cm). Thịt ba chỉ rửa sạch, thái miếng mỏng dài, ướp hành băm nhỏ, nước mắm.

Măng khô ngâm nước gạo, rửa kỹ, luộc nhiều lần cho hết nước đục, vắt ráo, thái mỏng. Miến ngâm nước cho mềm, cắt khúc. Mộc nhĩ ngâm nước nóng, rửa sạch, cái to cắt 2 -3, cái nhỏ để nguyên.

Rau cần, cải cúc, thìa là, hành tươi, tỏi tươi rửa sạch, cắt khúc, để riêng từng thứ.

Đun mỡ nóng già, cho hành củ vào phi thơm, cho thịt vào đảo đều, cho tiếp măng, mộc nhĩ, nêm một chút nước mắm, tiếp tục cho rau cải, miến, rau cần, thìa là, cải cúc, tỏi, hành tươi vào đảo đều (chú ý to lửa), nêm vừa mắm, muối, mì chính. Xúc ra đĩa, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, chín tới, không chảy nước. Mùi thơm, vị ngọt, vừa ăn.

6 - CANH CHUA BẮP CẢI

Nguyên liệu.

Bắp cải	300 g	Ớt tươi	5 g
Cà chua	150 g	Rau mùi	10 g
Tép	100 g	Hành khô	5 g
Me xanh	20 g	Muối	
Mỡ nước	10 ml	Mì chính.	
Nước mắm			

Quy trình chế biến.

Bắp cải rửa sạch, thái chỉ. Cà chua rửa sạch, cắt làm 6 - 8 miếng, bỏ hạt. Tép rửa sạch, giã dập. Ớt tươi thái lát mỏng.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, cho tép vào xào sơ qua, đổ nước vào đun sôi, cho tiếp me vào nấu chín rồi vớt ra bát dầm nát, đổ trở lại xoong canh. Cho tiếp bắp cải vào nấu vừa chín, cho cà chua vào. Nêm vừa mắm, muối, mì chính, bắc xuống, cho rau mùi, ớt. Múc ra bát, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, chín tới, nước canh trong, xâm xấp cái. Nổi mùi thơm của rau mùi, bắp cải. Vị vừa ăn, hơi chua dịu, cay.

7 - BẮP CẢI NHỒI THỊT HẤP

Nguyên liệu.

Bắp cải	500 g	Hạt tiêu	2 g
Thịt nạc vai	300 g	Hành khô	20 g
Mộc nhĩ	5 g	Nước mắm	
Mỡ nước	150 g	Mì chính.	

Quy trình chế biến.

Bắp cải cắt rời từng lá, rửa sạch, dọc bỏ bớt cuống, chần qua nước sôi.

Thịt rửa sạch, băm nhỏ cùng với hành khô, mộc nhĩ (ngâm nở, rửa sạch), nước mắm, hạt tiêu, mì chính.

Trải lá bắp cải, cho thịt vào giữa, cuộn tròn lại như chiếc nem to.

Đun mỡ nóng già, cho bắp cải cuộn thịt vào rán vàng, xém cạnh rồi xếp vào đĩa đem hấp chín. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Bắp cải cuộn đều, màu vàng sáng, nhân chắc, không bở. Nổi mùi hạt tiêu. Vị vừa ăn. Có một chút nước trong.

8 - NỘM BẮP CẢI

Nguyên liệu.

Bắp cải	500 g	Dấm
Thịt gà	200 g	Muối
Nước mắm	10 ml	Rau răm
Đường		Ớt
Mì chính		Tỏi
Hành hoa		

Quy trình chế biến.

Bắp cải rửa sạch, để ráo, thái chỉ dài. Thịt gà hấp chín, để nguội, xé nhỏ. Hành hoa, rau răm nhặt rửa sạch, thái nhỏ.

Pha nước mắm, dấm, đường vừa ăn, trộn bắp cải vào, để khoảng 20 phút cho ngấm. Chắt bớt nước, trộn tiếp tỏi, ớt băm nhỏ, thịt gà, hành, răm cho đều. Bày đĩa, ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, cắt thái đều. Nổi mùi hành hoa, rau răm. Vị chua, cay, mặn, ngọt hài hòa. Đĩa nộm ráo.

9 - CANH DƯA NẤU CÁ TRÊ

Nguyên liệu.

Dưa chua	500 g	Rau thơm	50 g
Cá trê	400 g	Rau mùi	
Cà chua	150 g	Nước mắm	
Mỡ nước	50 g	Mì chính	
Hành hoa	50 g	Muối.	
Rau diếp	100 g		

Quy trình chế biến.

Cá trê tuốt sạch nhớt, bỏ ruột, khía đầu, cắt bỏ hoa khế, cắt miếng 70g. Ướp qua muối, đem rán, cho cà chua thái miếng vào đảo đều, đổ nước sôi vào nấu chín nhừ.

Dưa chua thái nhỏ, rửa sạch, vắt bỏ nước, xào qua rồi đổ vào nồi cá đun cho nhừ, nêm vừa mắm muối. Khi sắp bắc xuống, nêm mì chính, rắc hành hoa thái nhỏ.

Múc ra bát, ăn nóng kèm rau diếp thái nhỏ, rau thơm và rau mùi.

Yêu cầu cảm quan.

Canh có màu vàng nâu. Mùi thơm, ngọt đậm đà. Nước và cái ngang nhau, nước canh trong, dưa và cá nhừ.

10 - CANH HOA LƠ NẤU THỊT GÀ

Nguyên liệu.

Hoa lơ	500 g	Mì chính
Thịt gà	200 g	Hành hoa
Nước mắm		Muối.

Quy trình chế biến.

Hoa lơ rửa sạch thái miếng mỏng.

Thịt gà nạc lạng mỏng, ướp nước mắm cho vào nồi nấu chín, cho tiếp hoa lơ, nêm vừa mắm, muối, mì chính, thân hành hoa cắt khúc. Múc ra bát, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Hoa lơ, thịt gà có màu trắng. Mùi thơm hành hoa. Vị ngọt, vừa ăn. Nước nhiều hơn cái, nước canh trong, thịt gà, hoa lơ chín tới.

11 - CANH SU HÀO NẤU SƯỜN

Nguyên liệu.

Su hào	500 g	Hành hoa
Sườn lợn	400 g	Mì chính
Nước mắm		Muối.

Quy trình chế biến.

Su hào gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng con chì.

Sườn lợn chặt miếng nhỏ, bỏ vào nước lạnh đun sôi hớt bỏ bọt, đậy vung, đun nhỏ lửa. Khi gần nhừ, cho su hào nấu cho mềm nhừ, nêm vừa mắm, muối, mì chính cho tiếp hành hoa cắt khúc, bắc ra cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Su hào xanh trắng, sườn hồng. Mùi thơm, vị vừa ăn. Nước canh trong, nhiều hơn cái, sườn dóc thịt, su hào mềm.

12 - SU SU HẦM THỊT

Nguyên liệu.

Su su	800 g	Hạt tiêu
Thịt lợn nạc	250 g	Nước mắm
Tỏi khô	10 g	Mì chính
Hành củ khô	20 g	Rau mùi.
Mộc nhĩ	5 g	

Quy trình chế biến.

Su su gọt vỏ, moi bỏ ruột để nguyên quả. Thịt nạc băm nhỏ cùng với hành tỏi khô, ướp nước mắm cô đặc, mì chính, hạt tiêu.

Mộc nhĩ ngâm cho mềm, rửa sạch, băm nhỏ trộn lẫn với thịt.

Nhồi thịt vào quả su su cho chặt.

Đổ 0,5 lít nước vào nồi đun sôi, thả su su vào nồi đun nhỏ lửa tới khi chín mềm, nêm vừa mắm muối, mì chính, múc ra bát, rắc hạt tiêu và rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Su su có màu xanh, thịt màu xám. Mùi thơm, ngọt vị vừa ăn. Su su còn nguyên quả, thịt nhồi chắc, su su chín tới.

13 - SU SU XÀO TRỨNG

Nguyên liệu.

Su su	500 g	Nước mắm
Thịt ba chỉ	150 g	Mì chính

Trứng vịt (2 quả)	120 g	Muối
Hành củ	20 g	Rau mùi
Mỡ nước	50 g	Hành tươi.

Quy trình chế biến.

Su su gọt vỏ, rửa sạch, bỏ ruột, thái chân hương.

Thịt ba chỉ rửa sạch, thái chân hương ướp nước mắm, hành băm nhỏ.

Hành tươi thái khúc.

Trứng đập ra bát đánh đều.

Phi thơm hành cho thịt vào xào chín xúc ra.

Phi thơm hành cho su su vào, nêm vừa mắm muối, khi su su gần chín cho thịt, đổ trứng vào đảo đều, cho mì chính bắc ra cho hành hoa, xúc ra đĩa rắc rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thành phẩm có màu trắng ngà, đốm vàng, xám. Mùi thơm, vị vừa ăn, su su chín tới. Đĩa xào không có nước, trứng phân bố đều.

14 - NỘM SU SU

Nguyên liệu.

Su su	500 g	Tỏi	10 g
Cà rốt	100 g	Đường	10 g
Thịt ba chỉ	100 g	Rau răm	
Tôm tươi	100 g	Muối	
Lạc	50 g	Mì chính	
Dấm	20 g	Nước mắm	
Ớt	10 g		

Quy trình chế biến.

Su su gọt vỏ ngâm vào nước cho hết nhựa, thái chân hương, bóp muối, rửa sạch vắt ráo.

Cà rốt thái chân hương, bóp muối, rửa sạch vắt ráo.

Thịt ba chỉ luộc chín, thái chỉ.

Tôm tươi luộc chín, bóc vỏ, giã dập

Lạc rang vàng, bỏ vỏ, gia dập.

Tỏi ớt băm nhỏ.

Pha dấm đường đổ vào su su và cà rốt cho ngấm rồi chắt hết nước dấm đi. Pha nước mắm, dấm, ớt, tỏi, đường đổ vào su su, trộn lại cho 1/2 thịt ba chỉ, tôm, lạc, rau răm trộn đều, xúc ra đĩa bày thịt, tôm, lạc, rau còn lại lên trên, ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Thành phẩm có màu sắc đẹp tự nhiên của các nguyên liệu. Dậy mùi thơm của gia vị, ăn giòn, nổi vị chua cay mặn ngọt. Đĩa nộm khô ráo, nguyên liệu cắt thái đều.

15 - CỦ CẢI HẤP THỊT LỢN

Nguyên liệu.

Củ cải	400 g	Nước mắm
Thịt nạc vai	300 g	Hạt tiêu
Hành khô	30 g	Mì chính
Nấm hương	5 g	Muối

Quy trình chế biến.

Củ cải gọt vỏ, rửa sạch lạng tròn thành tấm, rửa sạch.

Thịt lợn rửa sạch băm nhỏ.

Hành khô bóc vỏ băm nhỏ.

Nấm hương ngâm bỏ chân rửa sạch băm nhỏ trộn lẫn với thịt, mắm, muối, hạt tiêu, mì chính, hành.

Cho thịt lợn lên tấm củ cải, cuộn lại xếp vào đĩa đem hấp chín.

Yêu cầu cảm quan.

Củ cải màu trắng. Mùi thơm nấm hành, vị ngọt vừa ăn không đắng. Có chút nước trong tiết ra, củ cải còn nguyên miếng, thịt chắc không bã.

16 - CANH MƯỚP HƯƠNG NẤU CUA, RAU ĐAY

Nguyên liệu.

Mướp hương	500 g	Nước mắm
Rau đay (mùng tươi)	200 g	Muối
Cua đồng	300 g	Mì chính.
Mắm tôm	5 g	

Quy trình chế biến.

Cua rửa sạch bằng nước muối, vớt ra để ráo, xé bỏ mai, yếm, miệng. Lấy que gạt gạch cua ở mai.

Cua cho vào máy xay nhỏ (hoặc cho vào cối giã) cho một chút muối vào cua, cho nước lã vào bóp kỹ, chắt lấy nước, cho ngay mắm tôm vào nước cua.

Mướp hương gọt vỏ, rửa sạch, thái vát.

Rau đay (mùng tơi) nhặt rửa sạch, thái rối.

Đun sôi nước cua (chú ý khi sôi mở vung để khỏi vỡ thịt cua đông tụ ở trên) nêm mắm, muối, cho mướp và rau đay, cho gạch cua, nêm mì chính. Múc ra bát ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Canh có màu vàng nâu của thịt cua, xanh của rau. Mùi thơm, vị ngọt vừa ăn, không tanh. Thịt cua đông chắc, nước trong. Mướp và rau chín tới.

17 - CANH BẦU NẤU CUA

Nguyên liệu.

Bầu	500 g	Muối
Cua đồng	300 g	Mì chính
Nước mắm		Hành hoa.

Quy trình chế biến.

Bầu gọt vỏ, băm nhỏ, bỏ ruột.

Cua đồng cho vào nước lạnh, bỏ vài hạt muối quấy mạnh rửa sạch, vớt ra xé bỏ yếm, mai, mồm. Bỏ cua vào cối giã nhỏ

(hoặc đem xay), cho nước lạnh vào bóp kỹ lọc lấy nước (lọc đi lọc lại vài lượt), lấy tăm khều gạch ở mai cua hòa vào nước cua đã lọc, cho nước mắm, muối, khuấy đều đến khi gạch nổi.

Khi canh sôi cho bầu vào nấu vừa chín, nêm vừa mắm muối, mì chính, cho hành hoa thái khúc, bắc xuống, múc ra bát, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Canh có màu xanh của bầu, vàng nâu của thịt và gạch cua. Mùi thơm, ngọt, vừa ăn, không tanh. Nước canh trong, gạch nổi, bầu chín tới.

18 - BẦU XÀO TÔM THỊT

Nguyên liệu.

Bầu	500 g	Nước mắm
Thịt nạc vai	100 g	Hạt tiêu
Tôm tươi	150 g	Mì chính
Hành khô	10 g	Rau mùi
Mỡ nước	10 g	Muối.

Quy trình chế biến.

Bầu gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, thái miếng mỏng dài.

Thịt nạc vai rửa sạch, thái miếng mỏng ướp nước mắm, hành khô băm nhỏ.

Tôm bóc vỏ bỏ đầu, con to chẻ đôi theo chiều dọc, ướp nước mắm, hành khô băm nhỏ, hạt tiêu.

Cho mỡ vào chảo để sôi, phi thơm hành, cho thịt và tôm vào đảo đều (đun to lửa) xúc ra để riêng.

Phi tiếp hành mỡ, cho bầu vào xào, nêm nước mắm, muối (đun to lửa), đảo nhanh cho tôm thịt vào, nêm mì chính, đảo đều, xúc ra đĩa rắc hạt tiêu, rau mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thành phẩm có màu xanh, hồng xám. Mùi thơm của hạt tiêu, vị đậm đà, ngọt. Bầu chín tới, đĩa xào ráo.

19 - CANH DƯA HƯỜNG NẤU CÁ RÔ

Nguyên liệu.

Dưa hường	400 g	Rau mùi	10 g
Cá rô to	300 g	Hạt tiêu	
Nước mắm		Mì chính.	
Hành tươi	20 g		

Quy trình chế biến.

Dưa hường chọn quả non, gọt vỏ chẻ làm 4, thái mỏng.

Cá rô cạo rửa cho sạch. Đun sôi nước, thả cá vào luộc, cá chín vớt ra đĩa, bỏ xương, ướp thịt cá với hạt tiêu, nước mắm.

Đổ dưa vào nước luộc cá nấu chín rồi thả thịt cá vào, nêm nước mắm, mì chính cho vừa, bắc xuống rắc hành, rau mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Dưa có màu trắng. Dậy mùi thơm hành, mùi, không tanh, vị ngọt. Nước nhiều hơn cái, nguyên liệu cắt thái đều.

20 - MƯỚP ĐẮNG HẦM THỊT

Nguyên liệu.

Mướp đắng	500 g	Hành lá	20 g
Thịt nạc vai	300 g	Hạt tiêu	
Nước mắm		Mì chính.	
Hành củ	10 g		

Quy trình chế biến.

Mướp đắng cắt ngang làm 2 moi hết ruột, rửa sạch, cho mướp vào luộc 5 phút vớt ra để úp xuống rổ.

Thịt băm nhỏ cùng với hành củ, bóp kỹ với hạt tiêu, nước mắm, mì chính rồi nhồi vào mướp đắng đã ráo nước, lưu ý nhồi chặt, cuối cùng lấy tay nhúng nước lạnh ép lên mặt thịt, cho phẳng. Bắc nước sôi thả mướp đắng vào, sôi lại hớt bọt, để lửa nhỏ, nêm nước mắm, mì chính cho vừa ăn, bắc xuống cho hành lá thái khúc. Ăn nóng:

Yêu cầu cảm quan.

Mướp có màu xanh. Mùi thơm, vị ngọt, hơi đắng, vừa ăn. Mướp còn nguyên quả thịt chắc không bã, nước trong.

21 - MƯỚP ĐẮNG HẤP

Nguyên liệu.

Mướp đắng non	500 g	Hành khô	10 g
Tôm tươi	100 g	Nước mắm	
Thịt nạc vai	200 g	Hạt tiêu	
Mộc nhĩ	5 g	Mì chính.	
Nấm hương	5 g		

Quy trình chế biến.

Mướp đắng rửa sạch xẻ theo chiều dọc đem luộc qua cho hơi chín.

Tôm rửa sạch, bóc vỏ, băm nhỏ.

Thịt nạc rửa sạch băm nhỏ.

Mộc nhĩ nấm hương ngâm nở rửa sạch, băm nhỏ.

Trộn lẫn thịt nạc, tôm, mộc nhĩ, nấm hương, hành khô băm nhỏ, nước mắm, mì chính, hạt tiêu, nhồi vào trái mướp đắng, cho lên đĩa hấp thịt chín mềm. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Mướp có màu xanh. Thơm mùi hành, tiêu, vị ngọt hơi đắng dịu. Thịt chắc bám đều ở miếng mướp, có một chút nước trong ở đáy đĩa.

22 - MƯỚP ĐẮNG XÀO TRỨNG

Nguyên liệu.

Mướp đắng	500 g	Nước mắm
Trứng vịt (2quả)	120 g	Mì chính
Mỡ nước	50 g	Hạt tiêu
Hành khô	10 g	Rau mùi.

Quy trình chế biến.

Mướp đắng rửa sạch, chẻ đôi bóc vỏ bỏ ruột và hạt cắt mỏng theo chiều ngang.

Trứng vịt đập ra bát đánh tan với hạt tiêu.

Hành củ bóc vỏ thái mỏng.

Bắc chảo mỡ nóng phi hành thơm, đổ mướp đắng vào xào to lửa, nêm vừa mắm, mì chính vừa ăn, rưới trứng vào trộn đều, trứng vừa ráo bắc xuống rắc tiêu, xúc ra đĩa bày rau mùi lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thành phẩm có màu xanh vàng xen lẫn. Dậy mùi thơm của hành, hạt tiêu, vị ngọt vừa ăn, hơi đắng. Mướp cắt thái đều, chín tới, trứng phân bố đều, ráo, không có nước.

23 - MƯỚP XÀO THỊT BÒ

Nguyên liệu.

Mướp non	500 g	Mỡ nước	30 g
Thịt bò loại 1	200 g	Hạt tiêu	
Hành tươi	50 g	Mì chính	
Tỏi khô	10 g	Rau mùi.	
Nước mắm			

Quy trình chế biến.

Mướp gọt vỏ, rửa sạch thái miếng vát mỏng.

Thịt bò thái mỏng ngang thớ ướp tỏi băm nhỏ, nước mắm.

Phi thơm hành tỏi, cho thịt bò vào xào, xúc ra đĩa. Tiếp tục phi thơm hành tỏi cho mướp vào xào nêm mắm muối, cho thịt vào nêm mì chính xúc ra đĩa rắc hạt tiêu, rau mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Mướp có màu xanh thẫm, thịt màu nâu. Dậy mùi thơm hành tỏi, hạt tiêu. Món xào không có nước, nguyên liệu cắt thái đều, mướp chín tới không nát, thịt không dai.



24 - CANH BÍ ĐAO NẤU CỔ CÁNH GÀ

Nguyên liệu.

Bí đao	500 g	Hành hoa	10 g
Cổ cánh gà	300 g	Mì chính	
Gừng	5 g	Muối.	
Nước mắm			

Quy trình chế biến.

Bí đao gọt bỏ vỏ, bỏ ruột, rửa sạch chẻ làm 4 thái miếng dày 1cm.

Cổ cánh gà rửa sạch, chặt miếng cho vào nước lạnh, đun sôi, hớt bỏ bọt, đập dập gừng cho vào đun nhỏ lửa.

Cho tiếp bí đao nấu cho nhừ mềm, nêm vừa mắm muối, cuối cùng cho mì chính và hành hoa cắt khúc, múc ra bát. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Canh có màu xanh trong. Thơm mùi gừng, vị ngọt mát, vừa ăn. Nước nhiều hơn cái, thịt gà nhừ, bí đao chín tới, không nát nhũn.

25 - CANH BÍ ĐAO NẤU TÔM THỊT

Nguyên liệu.

Bí đao	300 g	Hành hoa	20 g
Tôm tươi	100 g	Mì chính	
Thịt vai lợn	100 g	Muối	
Đường	2 g	Rau mùi	
Hành củ	10 g	Nước mắm	

Quy trình chế biến.

Bí đao gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch thái miếng mỏng.

Tôm tươi bóc vỏ băm nhỏ cùng với thịt, hành củ, nước mắm cô đặc, đường.

Hành hoa nhặt rửa sạch, thái khúc.

Đun sôi nước lã nêm vừa mắm muối, xắn thịt thành hình giống con tằm (hoặc giống con tôm) cho vào nồi đun sôi, cho tiếp bí đun sôi lại nêm mắm, muối, mì chính cho vừa, rắc hành hoa, bắc xuống múc ra bát, rắc rau mùi. Ăn nóng

Yêu cầu cảm quan.

Canh trong, nổi màu bí xanh. Thơm ngọt, vị vừa ăn. Nước nhiều hơn cái, miếng thịt đều nhau, ăn ròn không bã.

26 - HOA BÍ NHỒI TÔM THỊT RÁN

Nguyên liệu.

Hoa bí (80 cái)	300 g	Mỡ nước	150 g
Tôm thẻ	300 g	Hành lá	20 g
Thịt lợn nạc	200 g	Mì chính	
Nước mắm		Muối.	

Quy trình chế biến.

Hoa bí chọn loại to, mới cắt, bỏ cọng già bỏ nhụy, ngâm hoa bí vào chậu nước lạnh cho ra cát, úp ngược hoa xuống rổ cho ráo nước.

Thịt rửa sạch thái mỏng, băm cùng với tôm đã bóc vỏ, thêm hành, nước mắm, mì chính, hạt tiêu, quật cho thịt và tôm thật dẻo.

Lấy đũa nhồi thịt vào hoa bí, nhồi 1/2 bông sau đó bẻ khúc thừa vào cho kín thịt.

Bắc chảo lên bếp cho nóng mỡ, cho hoa bí vào rán vàng, gắp ra đĩa. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Hoa bí có màu vàng sẫm. Thơm mùi tôm thịt rán, vị vừa ăn. Nhân thịt ăn giòn, không bã.

27 - BÍ ĐỎ XÀO TÔM

Nguyên liệu.

Bí đỏ	500 g	Hành hoa	50 g
Tôm tươi	100 g	Nước mắm	

Tỏi	10 g	Mì chính
Mỡ nước	50 ml	Muối.

Quy trình chế biến.

Bí gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, bổ dọc thái miếng ngang dày 0,5cm.

Tôm bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ, con to lạng đôi, ướp nước mắm.

Cho mỡ vào chảo để sôi già, phi thơm hành tỏi, đổ tôm vào xào, xúc ra đĩa.

Phi thơm hành cho bí vào xào nêm muối, nước mắm, khi sắp chín đổ tôm vào xào lẫn cho thêm tỏi, hành hoa, mì chính, xúc ra đĩa. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Bí màu vàng, tôm hồng. Dậy mùi thơm của tỏi, vị ngọt đậm đà. Đĩa xào khô, bí còn nguyên miếng, chín tới.

28 - BÍ ĐỎ HẦM DỪA

Nguyên liệu.

Bí đỏ	500 g	Đường	5 g
Khoai lang	500 g	Mì chính	5 g
Lạc nhân	200 g	Muối	
Cùi dừa	300 g	Mùi tàu.	

Quy trình chế biến.

Bí đỏ gọt vỏ rửa sạch, cắt miếng vuông 3cm, ướp bí với đường và muối.

Khoai lang gọt vỏ rửa sạch, cắt khoanh dày 3cm, chẻ 4.

Lạc hạt ngâm nước ấm cho mềm, bóc bỏ vỏ lụa.

Dừa nạo, lấy nước cốt để riêng, còn lại cho nước ấm vào bóp đều vắt lấy nước loãng.

Cho nước dừa loãng vào nồi cùng bí đỏ, lạc nấu sôi.

Bí vừa chín cho khoai lang vào, hầm mềm các thứ nêm mắm muối, mì chính đổ nước cốt dừa vào, bắc xuống và rắc rau mùi tàu lên trên, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu vàng. Thơm mùi bí, lạc, vị vừa ăn ngọt, béo, bùi. Trạng thái đồng nhất, bí mềm, nước xâm xấp cái.

29 - ĐẬU ĐŨA XÀO THỊT

Nguyên liệu.

Đậu đũa	500 g	Xì dầu	5 g
Thịt lợn nạc	200 g	Nước mắm	5 ml
Mỡ nước	50 ml	Mì chính	
Hành khô	20 g	Rau mùi	
Bột đao	5 g	Muối.	
Tỏi khô	10 g		

Quy trình chế biến.

Đậu đũa nhặt bỏ hai đầu, bẻ khúc 5cm, rửa sạch, chần qua bằng nước sôi có muối, vớt ra để ráo.

Thịt rửa sạch, thái mỏng ướp xì dầu, hành, bột đao hòa nước, mỡ nước.

Hành khô bóc vỏ thái mỏng.

Tỏi bóc vỏ đập dập.

Cho mỡ vào chảo để sôi, phi thơm hành tỏi cho thịt vào xào săn, cho đậu đũa vào nêm mắm, muối, mì chính đảo đều (chú ý to lửa) xúc ra đĩa, rắc rau mùi lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Đậu có màu xanh thẫm, bóng. Dậy mùi thơm tỏi, vị vừa ăn, ngọt, béo. Sản phẩm xào khô, bóng. Đậu chín tới.

30 - DƯA CHUỘT XÀO CHUA NGỌT

Nguyên liệu.

Dưa chuột non	500 g	Bột đao	10 g
Thịt nạc vai	100 g	Mỡ nước	20 ml
Tôm tươi	100 g	Nước mắm	
Hành tây	100 g	Hành khô	10 g

Cà chua	100 g	Mì chính
Dấm	10 ml	Muối.
Đường	10 g	

Quy trình chế biến.

Dưa chuột không gọt vỏ rửa sạch, cắt dọc làm 3 bỏ bớt ruột thái vát.

Hành tây bổ dọc, cà chua bỏ hạt bổ cau.

Thịt thái mỏng ướp hành mắm. Tôm bóc vỏ ướp nước mắm. Phi thơm hành mỡ cho thịt và tôm xào, xúc ra đĩa.

Cho mỡ vào chảo phi thơm hành, cho hành tây, cà chua, dưa chuột vào đảo nhanh, cho tôm thịt và đổ sốt chua ngọt vào. Nêm mì chính, bắc ra ăn nóng.

Cách làm sốt chua ngọt: Cho đường, nước mắm, dấm, nước lạnh vào đánh cho đều cho lên bếp đun sôi cho tiếp bột đao hòa nước lạnh, khi bột chín trong là được.

Yêu cầu cảm quan.

Có màu sắc tự nhiên của nguyên liệu. Mùi thơm, vị chua ngọt, dưa ăn giòn. Sản phẩm khô, các nguyên liệu còn nguyên không vỡ nát.

31 - NỘM DƯA CHUỘT

Nguyên liệu.

Dưa chuột	1000 g	Ớt tươi	15 g
Cà rốt	100 g	Mỡ nước	50 g
Tôm tươi	100 g	Đường	20 g
Thịt lợn nạc	100 g	Nước mắm	
Vừng	50 g	Rau thơm	
Lạc	50 g	Mì chính	
Chanh quả	50 g	Muối.	

Quy trình chế biến.

Dưa chuột rửa sạch, bỏ ruột thái vát dày bóp muối, rửa sạch, vắt ráo.

Cà rốt gọt vỏ thái chỉ 1/2 bóp muối, rửa sạch, vắt ráo còn lại tỉa hoa.

Tôm luộc chín bóc vỏ bỏ đầu, con to dọc đôi.

Thịt lợn rán vàng thái chân hương.

Lạc vừng rang vàng sát vỏ giã dập.

Rau thơm nhặt rửa sạch, thái rối.

Ớt tươi bỏ hạt thái chỉ 1 quả, tỉa hoa 1 quả.

Chanh cắt đôi vắt lấy nước.

Cho dưa chuột, cà rốt, 1/2 tôm thịt trộn lẫn với chanh, tỏi, đường, nước mắm, mì chính, lạc, vừng, rau thơm, đơm ra đĩa, bày số tôm thịt còn lại vào trang trí cho đẹp bằng hoa cà rốt và ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Có màu sắc đẹp hài hòa, xanh, đỏ, xám, hồng. Mùi thơm chanh, ớt, tỏi, vị chua cay, mặn, ngọt, giòn. Đĩa nộm khô không có nước, trang trí đẹp hấp dẫn.

32 - NỘM ĐU ĐỦ

Nguyên liệu.

Đu đủ nạo	500 g	Tỏi khô	20 g
Cà rốt	100 g	Ớt tươi	15 g
Tôm tươi	200 g	Rau răm	20 g
Thịt ba chỉ	100 g	Rau thơm	10 g
Lạc nhân	100 g	Nước mắm	
Đường hoa mai	20 g	Muối	
Dấm	50 g	Mì chính.	

Quy trình chế biến.

Đu đủ nạo bóp muối, rửa sạch, vắt ráo.

Cà rốt gọt vỏ nạo thành sợi như đu đủ, bóp muối, rửa sạch, vắt ráo, tỉa hoa ngâm vào nước để trang trí.

Tôm luộc chín bóc vỏ, bỏ đầu.

Thịt ba chỉ luộc chín thái chân hương.

Lạc rang vàng bóc vỏ giã dập.

Rau răm nhặt rửa sạch, thái nhỏ.

Ớt tươi bỏ hạt băm nhỏ 1 quả, 1 quả tỉa hoa.

Tỏi khô bóc vỏ, băm nhỏ, ngâm tỏi ớt và dấm đường, nước mắm, mì chính.

Trộn đu đủ, cà rốt với 1/2 tôm thịt. Trộn nước mắm đã ngâm gia vị vào đảo đều, trộn tiếp rau răm, lạc rang xúc ra đĩa bày tôm thịt còn lại, trang trí thêm hoa cà rốt, hoa ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Trang trí đẹp, các nguyên liệu giữ được màu sắc tự nhiên, thể hiện rõ các thành phần cấu tạo nên thành phẩm. Mùi thơm, vị chua cay mặn ngọt, giòn. Đĩa nộm ráo, không có nước, nguyên liệu cắt thái đều.

33 - CÀ CHUA NẤU TRỨNG

Nguyên liệu.

Cà chua	200 g	Nước mắm
Xương lợn	800 g	Muối
Trứng gà (2 quả)	90 g	Mì chính.
Hành hoa	20 g	

Quy trình chế biến.

Cà chua rửa sạch, bổ đôi, vẩy bỏ hạt, thái miếng.

Xương lợn rửa sạch, chặt nhỏ nấu thành nước dùng trong.

Đun sôi nước dùng, cho cà chua vào nêm vừa mắm, muối.

Đập trứng vào bát, đánh đều. Dùng đũa khuấy nồi canh, vừa khuấy vừa đổ trứng vào, hành hoa cắt khúc cho vào sau cùng, bắc xuống ngay, múc ra bát, ăn nóng

Yêu cầu cảm quan.

Canh có màu đỏ, vàng đẹp mắt. Mùi thơm hành, không tanh, vị vừa ăn không tanh. Nước nhiều hơn cái, trong, trứng nổi đẹp, cà chua còn nguyên miếng.

34 - CÀ CHUA NHỒI THỊT HẤP

Nguyên liệu.

Cà chua (7 -8 quả)	500 g	Nước mắm
		Hạt tiêu
Thịt lợn vai	200 g	Mì chính.
Hành củ	10 g	Đường hoa mai

Quy trình chế biến.

Cà chua chọn quả tròn đẹp cắt đôi ngang quả, khoét bỏ ruột.

Thịt lợn rửa sạch thái miếng băm nhỏ trộn lẫn với hành băm nhỏ, đường, hạt tiêu, mì chính, nước mắm.

Nhồi thịt vào cà chua, bày lên đĩa đem hấp ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Cà chua có màu đỏ sẫm. Mùi thơm hạt tiêu vị vừa, ăn hơi chua ngọt.

35 - CÀ CHUA BỎ LÒ

Nguyên liệu.

Cà chua(7 -8 quả)	500 g	Nước mắm	
Thịt lợn nạc	200 g	Đường	4 g
Tôm tươi	100 g	Hạt tiêu	2 g
Trứng vịt (1 quả)	60 g	Rau mùi	
Hành khô	20 g	Mì chính.	
Tỏi khô	10 g		

Quy trình chế biến.

Cà chua chọn quả vừa (1kg – 15 quả) chín tới cắt đôi ngang quả, vẩy bỏ hạt.

Thịt lợn nạc rửa sạch, thái mỏng.

Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu.

Hành tỏi khô bóc vỏ, đập dập, băm nhỏ.

Cho tôm và thịt vào cối giã nhuyễn, trộn đều cùng hành tỏi, nước mắm, đường, trứng.

Nhồi thịt vào cà chua, đậy núm kín lại, đặt cà chua vào khay bỏ lò cho chín. Rắc hạt tiêu, rau mùi cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Cà chua màu đỏ thẫm. Mùi thơm, vị ngọt đậm, hơi chua dịu. Cà chua nguyên quả. Thịt chắc không bã.

36 - CÀ TÍM BUNG

Nguyên liệu.

Cà tím tròn	600 g	Mẻ	100 g
Thịt ba chỉ	150 g	Tía tô	20 g
Đậu phụ	200 g	Nước mắm	
Cà chua	200 g	Tỏi	20 g
Mỡ nước	50 g	Muối	
Hành tươi	20 g	Mì chính.	

Quy trình chế biến.

Cà tím cắt bỏ núm, mỗi quả cắt làm 8, ngâm vào nước lã, vớt ra để ráo.

Thịt ba chỉ rửa sạch thái miếng mỏng vừa.

Đậu phụ thái miếng 3cm x 4cm, đem rán.

Cà chua rửa sạch, bổ đôi, vẩy bỏ hạt, thái miếng.

Tỏi bóc vỏ, đập dập.

Mẻ nghiền nhỏ lọc lấy nước.

Tía tô rửa rạch thái chỉ, hành tươi thái khúc.

Cho mỡ vào chảo để nóng già, phi thơm hành tỏi đổ cà chua vào đảo đều, cho thịt lợn vào đảo lẫn, cho tiếp cà tím, đậu phụ, nêm vừa mắm, muối, mẻ, cho nước lã xâm xấp, đun sôi đến khi chín. Cuối cùng cho hành, tỏi tía tô, mì chính, bắc xuống, múc ra bát, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Cà có màu hơi tím. Dậy mùi thơm hành, tỏi, tía tô, vị ngọt hơi chua dịu. Nước và cái xăm xắp, nước sánh cà chín mềm.

37 - CÀ TÍM BỌC BỘT TRỨNG RÁN

Nguyên liệu.

Cà tím	500 g	Nước mắm	
Mỡ nước	100 g	Ớt tươi	5 g
Trứng gà (1 quả)	45 g	Chanh quả	10 g
Bột mì	100 g	Muối	
Tỏi khô	5 g	Mì chính.	

Quy trình chế biến.

Cà tím bỏ núm, bổ làm 12 miếng ngâm vào nước lạnh cho hết nhựa, rửa lại bằng nước sạch, để ráo ướp muối, tỏi giã nhỏ, mì chính cho ngấm.

Trứng gà đập lòng trắng và đỏ để riêng.

Hòa lòng đỏ với bột mì, cho thêm nước lã cho vừa sền sệt, lòng trắng trứng đánh thật nổi trộn lẫn với bột.

Đặt chảo mỡ lên bếp đun nóng già, nhúng từng miếng cà vào bột, thả vào mỡ rán vàng (lượng mỡ phải ngập miếng cà), vớt ra ăn nóng chấm nước mắm chanh, ớt, tỏi.

Yêu cầu cảm quan.

Cà rán màu vàng rơm. Thơm mùi trứng tỏi, vị ngọt đậm, béo. Miếng cà được bao kín bột.

38 - CÀ TÍM XÀO THỊT

Nguyên liệu.

Cà tím	500 g	Hành hoa	5 g
Thịt vai sấn	100 g	Tía tô	10 g
Cà chua	100 g	Nước mắm	
Mỡ nước	30 g	Muối	
Đường hoa mai	8 g	Mì chính.	

Quy trình chế biến.

Cà tím gọt sọc (gọt vỏ theo chiều dọc, 1 đường gọt hết, 1 đường không gọt) bổ bốn cắt dài 4cm ngâm vào nước lạnh cho hết nhựa, rửa lại bằng nước sạch, vớt ra để ráo.

Thịt vai sấn thái mỏng, ướp nước mắm, hành băm nhỏ.

Hành hoa, tía tô thái nhỏ.

Bắc chảo lên bếp cho mỡ nóng già, đổ thịt vào xào săn cho thêm mắm muối đảo đều, cho cà chua, cà tím, đường, một ít nước sôi đậy vung vài phút, mở ra thêm tía tô, hành, mì chính đảo nhanh xúc ra đĩa, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thành phẩm có màu đỏ, xám. Dậy mùi thơm tía tô, tỏi, vị ngọt ăn vừa, có một chút nước, cà chín tới còn nguyên miếng không bị nát.

39 - CÀ DẦM DẤM TỎI

Nguyên liệu.

Cà pháo, cà bát muối	500 g	Tỏi
Đường	20 g	Dấm chua.
Ớt tươi	2 quả	

Quy trình chế biến.

Ớt, tỏi băm nhỏ ngâm dấm, đường.

Cà muối vắt hết hột, rửa sạch bằng nước lã đun sôi để nguội, vắt ráo.

Đổ hỗn hợp dấm, ớt, tỏi, đường vào cà trộn đều để 3-4 h ăn kèm với các loại canh rau.

Yêu cầu cảm quan.

Thành phẩm có màu trắng xám, điểm đỏ. Thơm mùi tỏi, vị chua, cay, mặn, ngọt. Cà giòn mềm có một chút nước.

40 - CANH HẸ NẤU THỊT

Nguyên liệu.

Hẹ	100 g	Nước mắm	
Thịt lợn nạc	100 g	Muối	
Tim lợn	100 g	Mì chính	
Đậu phụ	200 g	Hành khô	10 g

Quy trình chế biến.

Thịt lợn rửa sạch để ráo, thái mỏng ướp nước mắm, hành khô băm nhỏ.

Tim lợn thái mỏng ướp như thịt.

Đậu phụ rửa sạch thái con chì.

Hẹ rửa sạch cắt dài 3 cm.

Đun sôi nước nêm vừa mắm muối, thả đậu phụ đun sôi cho tiếp thịt, tim, nêm vừa gia vị cho hẹ sôi trở lại. Bắc ra, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Canh trong, hẹ màu xanh, đậu phụ trắng. Mùi thơm đặc trưng của hẹ, vị vừa ăn. Nước nhiều hơn cái, thịt và tim mỏng cong như cánh hồng, chín tới không dai.

41 - DƯA HÀNH

Nguyên liệu.

Hành khô	1000 g	Đường kính trắng	200 g
Tro bếp	400 g	Muối	200 g
Dấm	500 ml	Vôi (phèn)	100 g

Quy trình chế biến.

Hành không cắt rễ, chỉ tách nhỏ ra.

Hòa nước lã với tro hơi sền sệt cho hành vào trộn, ngâm hai ngày.

Rửa thật sạch tro, hòa nước muối hơi mặn ngâm hành vào 12 giờ. Rửa sạch hành muối.

Hòa vôi hoặc phèn, ngâm hành đã rửa sạch 12 giờ. Rửa sạch hành, cắt rễ bóc vỏ rửa sạch để ráo.

Đổ dấm đường, muối, nước nấu sôi, nêm ngọt chua, mặn để nguội đổ vào hành ngâm 7 ngày thì ăn được. Nếu muốn ăn lâu hàng tháng thì đổ nước dấm đi, đun nước dấm khác ngâm.

Ăn kèm với các món thịt quay.

Yêu cầu cảm quan.

Hành trắng trong. Mùi thơm, không hăng, vị mặn ngọt chua giòn. Nước muối phải ngập hành, không có váng.

42 - DƯA KIỆU

Nguyên liệu.

Kiệu to	1000 g	Đường	10 g
Muối	150 g	Vôi tôi	
Dấm	30 g		

Quy trình chế biến.

Kiệu chọn loại to và trắng, cắt bỏ rễ và lá, ngâm nước vôi 1 ngày (hay ngâm nước tro bếp), nhặt lại bóc vỏ ngoài, xả nước lạnh, phơi nắng cho kiệu héo.

Bắc nước sôi cho kiệu vào chần qua, vớt ra cho ráo nước.

Lấy lọ xếp kiệu vào, đổ dấm, đường, muối, nêm vừa chua, mặn, ngọt, đậy nắp kín ba bốn ngày thì ăn được.

(Chú ý: nước, dấm bao giờ cũng ngập mặt kiệu, nếu thấy dấm đục thì phải thay dấm khác vào như vậy kiệu mới bảo quản được lâu).

Yêu cầu cảm quan.

Kiệu màu trắng đục. Vị chua dịu, ăn giòn mặn chua ngọt.

Nước muối ngập kiệu, kiệu phải rắn không nhũn nát.

43 - DƯA GÓP

Nguyên liệu.

Đu đủ xanh	200 g	Ớt tươi	10 g
Cà rốt	100 g	Chanh	20 g
Dừa già	50 g	Dấm	20 g
Hạt sen tươi	100 g	Đường hoa mai	50 g
Khế chua	70 g	Nước mắm	
Gừng non	50 g	Muối.	
Riềng non	50 g		

Quy trình chế biến.

Đu đủ xanh, cà rốt, gừng non, riềng non gọt vỏ, thái miếng mỏng, bóp muối, rửa sạch, vắt ráo.

Dừa tách lấy cùi, gọt vỏ lụa bên ngoài, thái mỏng.

Hạt sen tách vỏ, thông tâm, tách đôi.

Khế thái miếng mỏng, bóp muối, rửa sạch, ớt thái chỉ.

Hòa đường với nước mắm và nước đun sôi để nguội, vắt chanh và cho dấm vào quấy đều cho đu đủ, cà rốt, dừa, hạt sen, khế chua, gừng, giềng, ớt cho vào trộn đều, cho thêm nước mắm để cho ngấm, ăn kèm với các món ăn quay, rán.

Yêu cầu cảm quan.

Thành phẩm có màu sắc tự nhiên của các nguyên liệu. Mùi thơm, vị chua, ngọt, bùi ngậy, giòn, cay.

Nguyên liệu cắt thái đều, nước ngâm ngập cái.

44 - DƯA MÓN

Nguyên liệu.

Củ cải	200 g	Đường	50 g
Đu đủ xanh	200 g	Nước mắm	
Cà rốt	100 g	Ớt tươi	10 g
Dứa	200 g	Dấm	20 g
Tỏi khô	20 g	Muối.	

Quy trình chế biến.

Củ cải, đu đủ, cà rốt gọt vỏ, tỉa hoa, thái miếng dày 0,3cm, bóp muối rửa sạch, phơi héo.

Dứa gọt vỏ, thái hình dẻ quạt, phơi héo.

Tỏi bóc vỏ, đập dập, băm nhỏ.

Ớt bỏ hạt, thái chỉ.

Cho tất cả vào lọ, đổ dấm, đường, nước mắm, trộn đều dùng vỉ dìm kín để 3 - 4 ngày ăn được.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu vẫn giữ được màu sắc tự nhiên. Mùi thơm, chua, cay, mặn, ngọt. Nước muối phải ngập, nguyên liệu cắt thái đều.

45 - MĂNG CHUA XÀO TÔM TƯƠI

Nguyên liệu.

Măng chua	500 g	Tỏi khô	10 g
Tôm tươi	200 g	Nước mắm	5 ml
Hành củ khô	20 g	Mì chính	
Mỡ nước	30 g	Hạt tiêu	
Hành tươi	50 g	Muối.	

Quy trình chế biến.

Măng xé nhỏ, nếu là măng củ thì thái chỉ luộc qua để ráo nước.

Tôm tươi bóc vỏ bỏ đầu, con to lạng đôi, ướp muối, tiêu, nước mắm, hành khô băm nhỏ.

Hành tươi rửa sạch cắt khúc.

Phi thơm hành cho tôm vào xào (chú ý to lửa), xúc ra để riêng.

Cho mỡ vào chảo phi thơm hành cho măng vào xào, nêm vừa mắm muối, măng chín cho tôm vào cho tỏi đập dập, hành tươi, mì chính, xúc ra đĩa ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Măng màu vàng nhạt, tôm màu hồng. Dậy mùi thơm của tỏi, vị ngọt đậm đà, măng không đắng. Đĩa xào không có nước, nguyên liệu cắt thái đều, ăn giòn.

46 - MĂNG CHUA XÀO THỊT LỢN

Nguyên liệu.

Măng chua	400 g	Nước mắm	5 ml
Thịt ba chỉ	150 g	Mì chính	
Hành tươi	50 g	Muối.	
Mỡ nước	10 g		

Quy trình chế biến.

Măng chua xé nhỏ, rửa sạch, cho vào nước lạnh luộc kỹ vớt ra để ráo.

Thịt lợn rửa sạch thái chỉ.

Dọc hành thái khúc, củ hành thái mỏng.

Cho mỡ vào chảo để nóng già, phi thơm hành củ, cho thịt vào xào săn, đổ măng vào nêm vừa mắm muối mì chính đảo đều, cuối cùng cho dọc hành đảo lẫn, xúc ra đĩa, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Măng có màu vàng, thịt màu xám. Mùi thơm của hành, vị vừa ăn, béo. Măng cắt thái đều, ăn giòn, đĩa xào khô.

47 - MĂNG XÀO THỊT GÀ

Nguyên liệu.

Măng tươi	500 g	Rau mùi	10 g
Thịt gà loại I	200 g	Nước mắm	
Tôm tươi	100 g	Hạt tiêu	
Mỡ nước	50 g	Mì chính	
Hành củ tươi	50 g	Muối.	

Quy trình chế biến.

Măng luộc bỏ nước cho khỏi đắng, thái miếng dài mỏng.

Thịt gà thái miếng mỏng.

Tôm bóc vỏ bỏ đầu.

Ướp thịt gà và tôm với mắm, muối, hạt tiêu.

Hành, rau mùi rửa sạch thái khúc.

Phi thơm hành cho thịt vào xào, thịt gần chín cho măng vào, nêm vừa mắm, muối, mì chính, hành thái khúc, xúc ra đĩa rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Măng có màu vàng. Dậy mùi thơm gia vị, vị ngọt vừa ăn.

Đĩa xào phải khô, măng cắt thái đều, ăn giòn.

48 - MĂNG TƯƠI XÀO NHỘNG

Nguyên liệu.

Măng tươi	500 g	Lá chanh non	3 g



Nhộng	200 g	Nước mắm	
Thịt ba chỉ	150 g	Hành củ	10 g
Mỡ nước	70 g	Mì chính	
Hành tươi	50 g	Muối.	

Quy trình chế biến.

Măng tươi bóc vỏ thái chỉ luộc kỹ rửa sạch vắt ráo.

Nhộng rửa sạch cho 1 chút mỡ vào chảo rang khô nhộng với nước mắm.

Thịt lợn thái chỉ ướp nước mắm, hành khô băm nhỏ.

Lá chanh thái chỉ.

Phi thơm hành cho thịt vào xào chín cho tiếp nhộng đảo đều xúc ra đĩa.

Phi thơm hành cho măng vào xào nêm nước mắm, mì chính, cho tiếp nhộng và thịt vào đảo kỹ, cho hành tươi thái khúc, lá chanh đảo đều xúc ra đĩa ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Măng màu vàng, nhộng và thịt nâu xám. Mùi thơm lá chanh, hạt tiêu, vị ngọt béo vừa ăn. Đĩa xào khô, các nguyên liệu cắt thái đều, nhộng săn, măng ăn giòn.

49 - NỘM MĂNG CHUA

Nguyên liệu.

Măng chua	500 g	Ớt tươi	5 g
Vừng	60 g	Nước mắm	
Thịt ba chỉ	100 g	Lá chanh	3 g
Mỡ nước	20 g	Mì chính	
Hành khô	20 g	Muối.	

Quy trình chế biến.

Măng chua xé nhỏ, rửa sạch, chần qua nước sôi.

Thịt lợn rửa sạch thái chỉ.

Hành bóc vỏ thái mỏng, ớt băm nhỏ.

Vừng rang vàng, xát vỏ giã dập.

Lá chanh thái chỉ.

Cho mỡ vào chảo phi thơm hành cho thịt vào xào nêm vừa nước mắm, mì chính, xúc ra đĩa, trộn lẫn với măng, lá chanh, vừng, ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Thành phẩm màu vàng nâu. Mùi thơm hấp dẫn, vị chua cay, mặn, giòn. Đĩa nộm khô, măng thái đều.

50 - CANH ĐẬU XANH

Nguyên liệu.

Đậu xanh xay	200 g	Mì chính
Nước mắm	20 ml	Muối.
Thìa là	10 g	

Quy trình chế biến.

Đậu xanh đãi sạch, cho vào nước lạnh ninh nhừ, hớt bỏ vỏ, nêm vừa mắm muối khuấy đều.

Thìa là rửa sạch thái nhỏ.

Đun sôi canh, nêm mì chính, cho thìa là bắc xuống, ăn nóng kèm cà pháo hoặc cà bát muối.

Yêu cầu cảm quan.

Canh màu vàng, xanh, mùi thơm dậy của thìa là, vị ngọt mát vừa ăn. Đậu nhừ, nước nhiều hơn cái.

51 - CANH ĐẬU TRẮNG NẤU THỊT GÀ

Nguyên liệu.

Thịt gà loại I	400 g	Hành củ	50 g
Đậu trắng	200 g	Nước mắm	
Cà chua	100 g	Mì chính	
Mỡ nước	50 g	Muối.	

Quy trình chế biến.

Thịt gà rửa sạch, chặt miếng to 1/2 bao diêm, ướp mắm, muối.

Cà chua rửa sạch, bổ đôi, bỏ hạt băm nhỏ.

Phi thơm hành cho cà chua vào đảo đều cho tiếp thịt vào, đổ nước xăm xắp, đun nhỏ lửa.

Đậu trắng ngâm nước lã, bóc bỏ vỏ rửa sạch cho vào thịt gà, cho thêm hành để nguyên củ nấu chín, nêm vừa gia vị. Múc ra bát ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Canh màu trắng hồng. Mùi thơm, vị ngọt vừa ăn, nước nhiều hơn cái, đậu nhừ.

52 - CANH ĐẬU PHỤ

Nguyên liệu.

Đậu phụ	400 g	Nước mắm	
Cà chua	150 g	Mì chính	
Xương ống lợn	500 g	Muối	
Hành hoa	50 g	Rau mùi	5 g

Quy trình chế biến.

Đậu phụ rửa sạch thái con chì.

Cà chua bổ cau.

Xương lợn nấu thành nước dùng trong. Nấu sôi nước dùng nêm vừa mắm muối thì cho cà chua và đậu vào đun sôi, nêm mì chính, bắc ra cho hành hoa thái khúc và rau mùi. Múc ra bát ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm màu trắng. Mùi vị thơm, ngọt mát, không chua. Nước nhiều, trong. Cà chua và đậu còn nguyên miếng, mềm.

53 - ĐẬU PHỤ HẤP THỊT

Nguyên liệu.

Đậu phụ	500 g	Xì dầu
Trứng vịt (2 quả)	120 g	Nước mắm
Hành hoa	50 g	Hạt tiêu
Mỡ nước	50 g	Mì chính

Quy trình chế biến.

Đậu phụ rửa sạch bóp nát vắt bớt nước chua, trộn với xì dầu, mỡ nước, mì chính, hành hoa thái nhỏ.

Thịt rửa sạch băm nhỏ trộn hành, nước mắm hạt tiêu. Cho đậu vào bát, rải thịt lên trên đem hấp chín, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu hơi hồng xám. Mùi thơm, vị vừa ăn không chua. Thịt dải đều lên trên, có một chút nước trong.

54 - ĐẬU PHỤ HẤP TRỨNG

Nguyên liệu.

Đậu phụ	500 g	Xì dầu
Trứng vịt (2 quả)	120 g	Nước mắm
Hành hoa	50 g	Hạt tiêu
Mỡ nước	50 g	Mì chính.

Quy trình chế biến.

Đậu phụ rửa sạch bóp nát vắt bớt nước chua trộn với xì dầu, mỡ nước, hành hoa thái nhỏ, nước mắm, trứng đánh tan trộn đều, cùng với hạt tiêu, mì chính. Đổ đậu vào bát đem hấp chín. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm màu hơi vàng, xanh. Mùi thơm, vị vừa ăn, béo ngậy. Trứng phân bố đều, xốp.

55 - ĐẬU PHỤ KHO THỊT

Nguyên liệu.

Đậu phụ	400 g	Nước mắm
Thịt ba chỉ	200 g	Đường, muối
Mỡ nước	100 g	Hành hoa.

Quy trình chế biến.

Đậu phụ rửa sạch dọc đôi, rán vàng, thái con chì.

Thịt lợn rửa sạch thái con chì.

Hành hoa rửa sạch, thái khúc.

Cho thịt vào nồi, đổ nước mắm, muối, đường, đun cho thịt mềm, đổ tiếp đậu phụ đun nhỏ lửa, nêm mắm muối cho vừa, cho hành thái khúc, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Đậu kho màu vàng rơm. Mùi thơm, vị mặn ngọt. Sản phẩm còn một chút nước sánh, đậu còn nguyên miếng, đậu và thịt mềm nhừ.

56 - ĐẬU PHỤ XÀO GIÁ THỊT

Nguyên liệu.

Đậu phụ	300 g	Nước mắm
Thịt lợn nạc	100 g	Mì chính
Giá đỗ	400 g	Muối
Mỡ nước	50 g	Hành hoa, rau mùi.

Quy trình chế biến.

Đậu phụ rửa sạch, lạng mỏng, rán vàng, thái chân hương.

Giá rửa sạch để ráo.

Thịt rửa sạch, thái chỉ ướp mắm, hành.

Hành hoa rửa sạch, thái nhỏ.

Cho mỡ vào chảo phi thơm hành, cho thịt vào xào chín, cho giá vào trước, rồi cho đậu vào đảo đều, nêm nước mắm, muối, mì chính, cho hành hoa, (chú ý to lửa) đảo liền tay, múc ra đĩa, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm màu trắng, vàng, xanh. Mùi thơm, vị vừa. Đĩa xào không có nước, cắt thái đều, giá chín tới.

57 - ĐẬU PHỤ VIÊN RÁN

Nguyên liệu.

Đậu phụ	500 g	Nước mắm	
Thịt nạc vai	100 g	Ớt tươi	5 g
Trứng vịt (2 quả)	120 g	Mì chính, hạt tiêu	
Hành khô	20 g	Mỡ nước	200 g
Bột mì	20 g	Chanh	10 g

Quy trình chế biến.

Đậu phụ rửa sạch bóp nhỏ, vắt bớt nước.

Thịt băm nhỏ trộn lẫn nước mắm, hạt tiêu.

Hành khô bóc vỏ băm nhỏ.

Trộn lẫn đậu, hành, thịt, mì chính, bột mì, trứng. Cho mỡ vào chảo đun nóng già, viên đậu thành viên bằng quả táo, rán vàng vớt ra đĩa, ăn nóng với nước mắm chanh ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Đậu viên màu vàng rơm, thơm, vị vừa, bùi ngọt. Viên đậu đều đẹp, tròn không bị vỡ, giòn.

58 - ĐẬU PHỤ NHỒI THỊT RÁN

Nguyên liệu.

Đậu phụ	1000 g	Nước mắm	
Thịt vai lợn	300 g	Mì chính	
Hành hoa	50 g	Hạt tiêu	
Mỡ nước	150 g	Chanh	1 quả
Ớt	1 quả		

Quy trình chế biến.

Đậu phụ rửa sạch, cắt miếng bằng bao diêm. Thịt rửa sạch, băm nhỏ trộn với nước mắm, hành băm nhỏ, hạt tiêu, mì chính. Lấy mũi dao tách miếng đậu ra nhồi thịt vào. Cho mỡ vào chảo để nóng già, cho đậu vào rán vàng, ăn nóng chấm nước mắm chanh ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Đậu rán màu vàng rơm. Mùi thơm, vị vừa ăn, đậu cắt đều miếng, thịt chắc không bã.

59 - CỦ NIỄNG XÀO RƯƠI

Nguyên liệu.

Củ niễng	600 g	Mỡ nước	50 g
Rươi	500 g	Nước mắm	
Thịt ba chỉ	100 g	Lá lốt	

Vỏ quýt	10 g	Hạt tiêu
Gừng	20 g	Mì chính
Hành tươi	50 g	Rau mùi.

Quy trình chế biến.

Củ niễng gọt vỏ, rửa sạch, thái chỉ.

Rươi thả vào nước sôi, khuấy đều, đổ ra rổ để ráo nước.

Thịt rửa sạch, thái chỉ.

Gừng gọt bỏ vỏ, rửa sạch, thái chỉ.

Dọc hành thái khúc, củ hành thái mỏng.

Lá lốt rửa sạch thái chỉ.

Cho mỡ vào chảo, để nóng già, phi thơm hành củ, cho thịt, rươi, gừng, vỏ quýt đảo đều, nêm vừa mắm muối, xúc ra (chú ý to lửa).

Phi thơm hành cho củ niễng vào xào, nêm mắm muối, khi củ niễng gần chín đổ rươi và thịt vào nêm mì chính, cho dọc hành, lá lốt vào, xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm màu xám, xanh. Thơm mùi vỏ quýt, ngọt, không tanh. Đĩa xào khô, các nguyên liệu cắt thái đều.

60 - CANH KHOAI MỠ

Nguyên liệu.

Khoai mỡ	700 g	Mì chính
Tôm tươi	150 g	Hạt tiêu
Mỡ nước	20 g	Mùi tàu
Nước mắm		Muối.
Hành củ	20 g	

Quy trình chế biến.

Khoai mỡ gọt vỏ, rửa sạch cắt lát, dùng dao đập nát, cho vào bát to đánh đều.

Tôm bóc vỏ, rửa sạch giã nhuyễn cùng với hành củ, muối tiêu, mì chính.

Nấu nước sôi, dùng thìa xắt từng viên tôm bằng ngón tay bỏ vào nồi, cho khoai vào quấy đều, hớt bọt, khoai chín nêm mắm muối, mì chính, rưới mỡ vào. Bắc xuống, rắc tiêu, mùi tàu thái nhỏ lên trên, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm màu xám trắng. Thơm của tôm, mùi, tiêu, vị vừa, ăn ngọt, không tanh. Canh sánh, đồng nhất.

61 - CHẢ KHOAI MÔN

Nguyên liệu.

Khoai môn	500 g	Hạt tiêu
Mỡ phần	200 g	Nước mắm
Mộc nhĩ	10 g	Mì chính
Trứng vịt (2 quả)	120 g	Hành tươi
Mỡ nước	200 g	

Quy trình chế biến.

Khoai môn gọt vỏ, rửa sạch để ráo nước, giã nhuyễn. Mộc nhĩ ngâm rửa kỹ thái lát.

Mỡ phần thái hạt lựu.

Trứng vịt đánh tan cùng với nước mắm, mì chính, hạt tiêu.

Hành lá thái nhỏ.

Trộn đều khoai, mộc nhĩ, mỡ phần, trứng vịt, hành lá. Bắc chảo lên bếp cho mỡ nóng già múc từng thìa khoai cho vào rán cho vàng đều, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Chả màu vàng rơm. Thơm mùi hành, tiêu, vị vừa ăn, béo. Chả khô, miếng chả rán mỏng đều.

62 - NẤM NẤU CANH

Nguyên liệu.

Nấm rơm tươi	100 g	Hạt tiêu	
Thịt lợn nạc	150 g	Mì chính	
Gan lợn	100 g	Hành củ	10 g

Miến	100 g	Rau mùi	
Nước mắm		Mỡ nước	5 g

Quy trình chế biến.

Thịt lợn và gan rửa sạch thái miếng.

Nấm cắt bỏ chân, rửa sạch, chẻ nhỏ ngâm nước một lúc.

Miến ngâm nước, cắt ngắn, vớt ráo.

Phi thơm hành củ cho thịt vào xào săn, cho nước vào đun sôi, nêm mắm, cho nấm, miến vào đun sôi nêm mì chính, cho gan vào nấu sôi, nêm vừa ăn, bắc ra rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Canh màu nâu, xám. Thơm đặc trưng của nấm, vị ngọt đậm đà, vừa ăn. Nước cái bằng nhau, nấm, gan chín tới, miến không nhũn, nước trong.

63 - NẤM BAO GIÒ

Nguyên liệu.

Nấm rơm tươi	100 g	Mì chính
Gà mái tơ	1500 g	Nước mắm
Hành tây	30 g	Rau mùi.

Quy trình chế biến.

Gà làm sạch, lọc lấy hai thăn gà cho vào cối giã thật nhuyễn, nêm nước mắm, hạt tiêu, mì chính.

Nấm cắt chân, rửa sạch, thịt gà vừa giã xong thì đắp lên bụng nấm cho đều và ấn cho chặt tay để khỏi bong.

Bộ xương gà nấu thành nước dùng ngọt và trong, lọc nước dùng trong, cho nấm vào đun nhỏ lửa, cho hành tây thái khoanh, nêm nước mắm, mì chính, đun sôi lại là được. Rắc rau mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Nấm xám, thịt gà trắng. Thơm đặc trưng của nấm ngọt, nấm chín tới. Nấm bao giò đều, không bị bong, nước dùng trong, thịt gà chín tới, không bã.

64 - NẤM RƠM TẨM BỘT RÁN

Nguyên liệu.

Nấm rơm tươi	100 g	Bánh hỏi	500 g
Bột mì	50 g	Dưa chuột	300 g
Đường	10 g	Rau mùi, xà lách	
Mì chính	300 g	Dấm, ớt	
Dầu rán		Sáng sáu.	

Quy trình chế biến.

Nấm rơm rửa sạch, chẻ nhỏ, để cho ráo nước. Bột mì, đường, mì chính cho vào bát to cho nước lã đánh cho tan đường nổi bọt, cho nấm vào trộn đều Bắc chảo lên bếp, đổ dầu cho nóng già, múc từng thìa nấm trộn bột đổ vào rán vàng (rán từng miếng nhỏ vừa ăn) khi nào thấy vàng đều là được.

Khi ăn bày một đĩa nấm. một đĩa bánh hỏi, một đĩa rau xà lách với dưa chuột thái mỏng chấm với nước tương.

Cách làm nước tương: Ớt giã nhỏ cho dấm đường, sáng sáu vào quấy tan, nêm cho vừa chua, cay, ngọt, mặn là được.

Yêu cầu cảm quan.

Nấm màu vàng rơm. Mùi thơm của nấm, nước chấm chua cay mặn ngọt. Các miếng nấm khô, đều, giòn.

65 - NỘM RAU CÂU

Nguyên liệu.

Rau câu khô	50 g	Ớt tươi	5 g
Giá đỗ	200 g	Đường kính	50 g
Thịt gà nạc	150 g	Mì chính	
Giò lụa	100 g	Nước mắm	
Vừng	50 g	Gừng	
Mỡ nước	30 g	Tinh dầu cà cuống	
Trứng vịt (2 quả)	120 g	Rau thơm, mùi.	
Chanh quả	40 g		

Quy trình chế biến.

Rau câu ngâm nước gạo, rửa sạch, đun sôi nước cho gừng vao, cho rau câu vào chần qua, vớt ra để ráo.

Giá đỗ nhặt rửa sạch, chần qua.

Thịt gà luộc chín, thái chỉ. Giò lụa thái chỉ.

Trứng tráng mỏng thái chỉ.

Vừng rang vàng, sát vỏ, giã dập.

Ớt bỏ hạt băm nhỏ 1 quả, 1 quả tỉa hoa.

Rau mùi, thơm nhặt rửa sạch, thái rồi cho rau câu, giá đỗ, 1/2 thịt gà, trứng, giò trộn đều với nước mắm, chanh, ớt, đường, cà cuống, mì chính, rau thơm, mùi trộn đều với vừng.

Đơm ra đĩa, bày trên 2 góc trứng, 1 góc giò lụa, 1 góc thịt gà, ở giữa bày rau thơm, rau mùi, hoa ớt (có thể tỉa thêm hoa cà rốt, đu đủ để bày cho đẹp). Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Nộm màu xanh, đỏ, vàng, xám... các màu nổi gọn gàng, đẹp. Mùi thơm, vị chua, cay, mặn, ngọt, giòn. Ráo nước nhưng không khô, các nguyên liệu thái đều, đẹp.

66 - NỘM NGÓ SEN

Nguyên liệu.

Ngó sen	500 g	Nước mắm
Thịt ba chỉ	150 g	Tỏi, ớt tươi
Tôm tươi	100 g	Đường
Lạc hạt	50 g	Rau răm
Dấm	20 ml	Mì chính.

Quy trình chế biến.

Ngó sen non, rửa sạch, cắt khúc 4cm, chẻ mỏng ngâm vào nước có pha dấm cho ngó sen trắng.

Thịt luộc chín thái mỏng.

Tôm luộc chín, bóc vỏ, con to chẻ đôi, bé để nguyên.

Lạc rang vàng, bóc vỏ, giã dập

Tỏi, ớt băm nhỏ, chanh vắt nước.

Rau răm nhặt rửa sạch cắt nhỏ.

Pha nước mắm, dấm, chanh, ớt, tỏi, đường, mì chính quấy cho tan, vớt ngó sen ra rổ, vẩy thật ráo đổ nước mắm đã pha vào trộn đều, nêm cho vừa ăn, trộn 1/2 tôm, thịt, lạc rang và rau răm xúc ra đĩa bày nốt tôm, thịt, và lạc lên trên. Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm màu trắng đục. Thơm, chua, cay, mặn, ngọt, giòn. Nộm ráo, các nguyên liệu cắt thái đều.

67 - NỘM QUẢ CÓC

Nguyên liệu.

Quả cóc non 30 quả (1000 g)		Cần tây	100 g
Tôm tươi	300 g	Hành tây	100 g
Thịt lợn nạc	200 g	Đường kính	20 g
Dạ dày lợn	300 g	Mì chính	
Lạc hạt	200 g	Tỏi, ớt, chanh	
Mỡ nước	200 g	Nước mắm	
Cà rốt	100 g	Bánh phồng tôm.	

Quy trình chế biến.

Quả cóc gọt vỏ, rửa sạch nhựa, thái chân hương.

Tôm rửa sạch, hấp chín, bóc vỏ, chẻ dọc đôi.

Thịt lợn rán vàng thái mỏng.

Dạ dày lợn làm sạch hết mùi hôi, cho vào nước luộc chín, thái mỏng.

Cà rốt thái bản mỏng 5cm x 3cm, cần tây cắt khúc tỉa hai đầu ngâm nước cho nở hoa.

Ớt 1 quả tỉa hoa, 1 quả thái chỉ.

Lạc rang vàng, sát vỏ, giã dập.

Tỏi đập dập băm nhỏ. Phồng tôm rán phồng. Cho quả cóc, cà rốt, cần tây, tỏi, ớt, 1/2 tôm, thịt, dạ dày, nêm nước mắm, mì chính, đường, chanh cho vừa ăn, rắc lạc trộn đều. Đơm nộm

ra đĩa bày tôm, thịt, dạ dày lên trên, trên cùng cắm ớt tỉa hoa. Ăn nguội kèm với bánh phồng tôm hoặc bánh đa nướng.

Yêu cầu cảm quan.

Nộm giữ được màu tự nhiên của nguyên liệu. Mùi thơm của gia vị, vị vừa, chua, cay, mặn, ngọt, giòn, khô ráo, các nguyên liệu cắt thái đều, trình bày đẹp.

68 - NỘM HOA CHUỐI

Nguyên liệu.

Hoa chuối tây	500 g	Chanh quả	40 g
Giá đỗ	200 g	Ớt quả	
Tôm he khô	50 g	Đường	20 g
Thịt vai lợn	100 g	Nước mắm	
Tai lợn	100 g	Mì chính	
Vừng	30 g	Rau thơm, rau mùi	
Lạc	50 g	Dấm	

Quy trình chế biến.

Hoa chuối chọn bẹ non, thái chỉ ngâm nước có pha dấm ngâm 15 phút vớt ra để ráo nước.

Giá đỗ rửa sạch, chần qua nước sôi.

Thịt vai luộc chín thái chỉ, tai lợn luộc chính thái mỏng.

Tôm he khô bỏ vỏ, chân, chần nước sôi, để ráo đem tôm giã bông.

Lạc, vừng rang vàng, sát vỏ, giã dập.

Ớt bỏ hạt băm nhỏ 1 quả, 1 quả tỉa hoa.

Cho hoa chuối, giá, 1/2 thịt, tai lợn, ớt vào liền rưới nước mắm chanh, ớt, đường, mì chính, rau thơm, mùi thái nhỏ, cuối cùng trộn đều lạc, vừng. Đơm ra đĩa, rắc tôm bông, thịt, rau thơm, mùi lên trên. Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Nộm trắng, trình bày gọn gàng. Thơm, chua, cay, mặn, ngọt, giòn. Nộm ráo nước nhưng không khô, nguyên liệu cắt thái đều.

69 - LẠC DA CÁ

Nguyên liệu.

Lạc nhân	500 g	Bột mì	300 g
Muối bột	30 g	Mỡ nước	
Đường cát	100 g	Muối.	

Quy trình chế biến.

Pha nước nóng với 40g muối, đổ lạc vào ngâm xăm xắp nước trong 2 giờ, vớt lạc ra rổ cho ráo nước. Trộn đều muối bột và đường, cho lạc đã ngâm vào xóc đều. Rải bột mì ra khay rộng, múc từng muôi lạc (đã tẩm đường và muối) vào lăn bột. Khi bột khô đã bọc khắp xung quanh hạt lạc dùng rổ rây lại cho rơi hết bột vụn (chú ý không cần bóc vỏ lụa của lạc).

Đun mỡ nóng già thả lạc vào chảo đều khi hạt lạc chín vàng là được. Vớt lạc ra rổ cho ráo mỡ, bày vào đĩa có lót giấy bản mỏng cho thấm bớt mỡ bên ngoài. Bảo quản kín. Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Lạc vàng màu nâu. Thơm, béo, bùi. Vỏ bao đều, hạt lạc không bị vỡ, tròn đều.

THỦY SẢN

Thủy sản là nguồn thực phẩm cung cấp protein hoàn thiện, chất béo, chất khoáng, vitamin v.v... cho chúng ta. Các món ăn được chế biến từ thủy sản phong phú và đa dạng, trong thực đơn bữa ăn bình thường cũng như đặc biệt hầu hết đều có món ăn thủy sản.

Khi chế biến các món ăn thủy sản cần nắm được cách lựa chọn, sơ chế làm sạch và những đặc điểm cần lưu ý trong khi chế biến sản phẩm cũng như sử dụng sản phẩm.

I. Cách lựa chọn

1- Cá: Chọn những con cá béo, tròn, thân cứng, mang đỏ, mắt sáng trong, vết cắt có máu đỏ tươi, thịt sáng.

Cá ươn: Cá mềm, mang thâm đen, vết cắt máu thâm, thịt nhợt nhạt, mùi hôi tanh.

2 - Mực: Có hai loại mực: mực nang và mực ống.

Mực nang: Hình bầu dục thân dẹt và dầy. Mực ống thân tròn và dài.

Mực nang tươi: Thịt sáng, trắng như cùi dừa và dày. Còn mực ống tươi. thịt sáng hoặc đỏ ửng chưa vỡ túi mực.

Mực ươn: Thịt mềm, ngả màu, mùi hôi tanh.

3 - Tôm tươi : Vỏ sáng, rắn, thân hình còn nguyên, trong, đầu dính chắc với thân.

Tôm ươn: Đầu gẫy rời khỏi thân, có các vết đen hoặc chuyển màu.

4 - Cua: Chọn cua chắc khi ấn mạnh vào yếm, thấy cứng không lún, yếm to, cua đực chắc hơn cái. Không chọn cua trong, mọng nước vì ít thịt và óp.

5 - Ếch: Chọn ếch béo, to, da màu vàng tươi, còn sống.

6 Lươn: Chọn con to, bụng vàng, khỏe, còn sống.

7 - Ốc: Chọn con sống, mai đầy, càng đầy càng tốt, mai thụt sau là ốc gầy. Ốc thả vào nước chìm là ốc sống, nổi là chết.

8 - Sò: Có hai loại: Sò huyết và sò lông. Sò huyết bổ và ngon, còn sò lông không ngon và độc. Sò há miệng thả xuống

nước chìm là sống, khép miệng thả xuống nước chìm là sò chết. Chỉ chọn sò còn sống.

9 - Trai hến: Chọn trai, hến tương tự như sò, đặc điểm khi đụng vào là miệng khép chặt. Chỉ chọn trai, hến còn sống.

10 - Ba ba: Chọn con to có trọng lượng từ 0,7-2 kg/con là vừa. Ba ba béo có thân hình đầy đặn, xách nặng tay, màu hơi vàng, khỏe, còn sống.

11 - Mực khô: Màu hồng nhạt, có phần trắng trên bề mặt, thơm, không mặn, ngọt đậm; khô, phẳng, không hôi mốc, thịt dai.

12 - Hải sâm khô: Màu đen sẫm của lớp tro than bọc ngoài, thơm tự nhiên, không mốc, không mùi hôi hoặc mùi vị lạ, khô.

13 - Vây cước: Chọn các sợi vây trắng trong như cước, thơm, không mốc, không hôi, không lẫn nhiều tạp chất (sạn, cát, rác v.v..)

14 - Bóng cá: Chọn bóng trắng, dày, không mốc, không hôi.

II. Cách bảo quản thủy sản chờ chế biến món ăn

Các thủy sản mua về trong khi chờ chế biến món ăn cần được bảo quản, cất giữ như sau:

Các thủy sản như lươn, cua, ốc, trai, hến, ba ba có thể nhốt vào hầm đất, hoặc bể xi măng, chậu vv..., để chỗ thoáng mát (riêng lươn cho thêm nước). Hoặc có thể sơ chế sạch đem cất vào tủ lạnh, dùng dần. Hoặc nếu thời gian ngắn hơn thì ướp ít muối cũng có thể kéo dài được 1 - 3 giờ.

Các thủy sản như tôm, mực, sò cần sơ chế làm sạch ngay, đưa vào tủ lạnh cất, dùng dần. Hoặc ướp ít muối cũng có thể kéo dài được 1 - 3 giờ.

Các loại cá nước ngọt (chép, quả, trê vv...) khi mua còn sống (mới đánh bắt) có thể thả vào chậu nước có nhiều không khí chờ giết mổ. Còn đối với loại cá mới chết (còn tươi) mua về sơ chế sạch cất vào tủ lạnh dùng dần, hoặc ướp ít muối để thêm được 1 - 3 giờ. Đối với mực khô, hải sâm, vây cước, bóng cá, loại này được cất giữ trong túi, hộp kín, không để ẩm.



III. Sơ chế và chế biến

1 - Sơ chế cá: Cá đập chết (nếu còn sống), cạo sạch vẩy, nhớt, moi bỏ nội tạng, mang rửa sạch. Tùy theo yêu cầu của món ăn mà giữ nguyên hay pha lọc, cắt thái theo yêu cầu của món ăn đó.

Pha lọc thịt cá: Dùng dao sắc mỏng rạch theo sống lưng, sát xương sống, tách xương vây và xương sống ra khỏi thịt, cắt đứt đầu và đuôi, lạng sạch da cá ta được hai lườn thịt nạc cá.

Rút xương cá: Cá dùng để rút xương thường là cá quả hoặc trôi, chép. Cá đem cạo sạch vẩy, nhớt (cả vây lưng và đuôi), bỏ mang cá, rửa sạch.

Đối với cá quả: Dùng dao nhọn sắc luồn từ mang từ từ cắt đứt thịt dưới da 0,5cm, lách dao xuống gần sát đuôi, cắt đứt xương sống gần đuôi, lôi khối thịt và xương ra khỏi cá (cả nội tạng). Lúc này cần lưu ý không để rách da cá, và đầu không bị đứt khỏi thân.

Đối với cá chép và trôi: Dùng dao sắc cắt đứt da cá một đường thẳng dài giữa hai vây ngực đến hậu môn (chú ý không để lòi ruột). Mũi dao lách dưới da cá cắt đứt thịt khắp thân cá xong cắt đứt xương giáp với đầu và đuôi, lộn ngược phần trong lấy toàn bộ khối xương thịt cá ra ngoài. Chú ý khi lia dao cắt đứt thịt cá không để da cá bị thủng. Tiếp tục bỏ nội tạng và lọc thịt cá còn dính ở xương.

2 - Sơ chế cua: Có hai loại cua bể và cua đồng.

Đối với cua bể: Dùng que nhọn đâm vào ức, cua chết rửa sạch bóc bỏ yếm, miệng, tách mai, bỏ phổi. Đối với cua đồng: Cho cua vào chậu có nước, quấy thay nước nhiều lần, cua sạch bóc vỏ yếm, miệng, mai, khều lấy gạch tùy theo món ăn mà cua được sơ chế tiếp.

3 - Sơ chế mực: Mực bóc bỏ mang đen, mai, túi mực, ruột, mắt, miệng, cục hoi, cạo sạch các hạt cườm ở râu, rửa sạch để ráo.

Tùy theo món ăn cụ thể mà giữ nguyên con hay cắt miếng, giã nhuyễn hay khía vẩy rồng.

4 - Sơ chế tôm: Cắt bỏ chân, bỏ túi phân ở đầu, bóc vỏ rút chỉ đen ở lưng. Nếu làm chả tôm thì bóc vỏ bỏ đầu đuôi, chỉ đen ở lưng, ngâm nước muối, nước phèn chua; giã nhuyễn, thúc nước mắm, mỡ, tiêu.

5 - Sơ chế ếch: Chặt đầu, khía dọc sống lưng, lột bỏ da, bàn chân, mổ bỏ nội tạng. Tùy theo món ăn cụ thể mà ếch chặt miếng, băm xay nhỏ theo yêu cầu của món ăn đó.

6 - Sơ chế lươn: Đặc điểm của lươn là nhiều nhớt. Vì vậy khâu làm sạch nhớt là khâu đầu tiên. Các cách làm sạch nhớt lươn như sau: cho lươn vào thùng sâu đáy, cho vôi (nồng độ 10%), muối vào. Lươn quẫy mạnh 30 -40 phút ra hết nhớt lấy bùi nhùi tuốt, rửa sạch. Hoặc cho muối vào lươn quẫy trong 20 phút, dội nước nóng (70 -75^0) lươn chết, tuốt sạch nhớt, rửa sạch, để ráo. Hoặc đổ tro bếp vào lươn, lươn quẫy trong 20 phút đem tuốt sạch nhớt, rửa sạch để ráo. Tùy thuộc vào món ăn cụ thể mà lươn được sơ chế tiếp như luộc chín gỡ lấy thịt, hoặc rút xương lươn cho phù hợp với món ăn đó.

Thịt lươn luộc: Cho lươn vào nồi đổ nước xăm xắp đun sôi, thịt lươn nứt, vớt ra. Cầm đầu lươn, dùng ngón tay móc vào cổ lươn tước đôi, tách thịt bụng lươn ra, gỡ bỏ ruột, mật, xương lươn.

- Rút xương lươn: Dùng dao nhọn cắt ngang cổ lươn (không đứt xương), thọc mũi dao vào vết cắt, khía một đường thẳng xuống hậu môn lấy ruột ra. Hoặc thọc mũi dao nhọn vào rốn lươn, dọc một đường ngược lên đến cổ lươn, lấy ruột ra. Dùng chày hoặc sống dao dần xương lươn cho thịt long khỏi xương, rồi lật ngửa lươn trên thớt, dùng dao lóc hết xương, bỏ đầu, đuôi.

- Sau khi mổ lươn bỏ nội tạng, đặt ngửa lươn trên thớt, đặt mũi dao nhọn rạch nghiêng miết sát 2 bên xương sống, sau đó lóc đứt xương lươn, được thịt lươn.

7 - Sơ chế ốc: Ốc ngâm nước lạnh cho nhả hết đất, cậy miệng, chặt chôn, dùng que xoáy ngược chiều đẩy mình ốc tuột ra khỏi vỏ, nhặt bỏ ruột, cắt túi hoi, cho muối, dấm, chà bóp rửa sạch trắng. Tùy theo món ăn cụ thể mà ốc được giữ nguyên hay thái miếng, băm nhỏ rồi tẩm ướp.

8 - Sơ chế sò: Ngâm sò vào nước cho nhả hết bùn đất, cạo rửa sò sạch trắng, cậy miệng, lấy thịt sò ra bỏ túi đen, hứng lấy huyết (khi nấu sò cho huyết vào).

9 - Sơ chế trai, hến: Trai, hến ngâm, rửa sạch đất. Đun nước sôi cho trai hến vào (nước luộc có ít muối), đến khi trai, hến mở hết miệng, để ráo, nhặt hoặc đãi lấy thịt. Nước hến lọc bỏ sạn cát, bỏ dài đen ở trai, cắt miếng, ướp muối, nước mắm. Tùy theo món mà tiếp tục sơ chế tiếp.

10 - Sơ chế ba ba: Ba ba chặt đầu, dội nước sôi cạo sạch trắng, dùng dao nhọn cắt đứt đường viền sụn xung quanh mai và các dây chằng dưới mai, tách mai ra, bỏ ruột, mỡ v.v... chặt miếng, bóp muối, nước gừng, rượu, chần qua nước sôi ướp mắm, muối, tiêu, tỏi, hành. Tùy theo món ăn cụ thể mà ba ba có thể rút xương (lạng bỏ xương).

11 - Sơ chế mực khô: Ngâm mực vào nước lạnh 3 - 4 giờ, bóc màng vỏ, tách râu riêng cạo sạch cườm ở râu, bỏ mắt, miệng (còn sót). Tùy theo món ăn cụ thể mà cắt thái và sơ chế tiếp theo. Cụ thể: nếu mực thái rồi (chỉ) thì tiếp tục bóp nước gừng và rượu, rửa sạch, để ráo. Nếu mực thái miếng vuông hoặc chữ nhật thì sau khi ngâm nước lạnh, đem khía hình vẩy rồng (chéo nhau tạo thành hình bình hành) rồi cắt miếng ngâm nước tro 3 -4 giờ, rửa sạch nước tro, bóp nước gừng với rượu, chần qua nước sôi, ướp nước mắm, mỳ chính, hành khô xào qua.

12 - Sơ chế hải sâm khô: Hải sâm ngâm vào nước lạnh có vôi (nồng độ 15%) 20 ÷ 24 giờ, cạo sạch trắng rồi đem luộc trong nước có gừng, tỏi, đu đủ xanh, vỏ quýt đến khi bấm thấy mềm, vớt ra nước lạnh, để ráo nước, thái miếng, ngâm nước tro 2 ÷ 3 giờ, ngâm nước lạnh cho hết nước tro (thay nhiều lần nước lạnh), rửa sạch, để ráo, ướp nước mắm, tiêu, mì chính. Phi thơm hành khô cho hải sâm vào xào qua, ngâm trong nước dùng ngọt.

13 - Sơ chế vây cước: Vây đem ngâm nước lạnh 3 ÷ 4 giờ, vớt ráo, nhặt sạch rác, sạn v.v... rửa sạch đem luộc có thêm hành khô, gừng, rượu, đến khi bấm thấy mềm, vớt, rửa nước lạnh để ráo, ngâm vào nước dùng ngọt có tiêu, nước mắm,

hành, tỏi, mì chính, đun sôi 40 ÷ 45 phút, mang ra ngâm tiếp, dùng dần.

14 - Sơ chế bóng cá: Bóng cho vào nước lạnh ngâm nở, mềm (3 ÷ 4 giờ), rửa sạch, cho vào nước luộc có thêm gừng, vỏ quýt khô, luộc khi bấm thấy mềm vớt ra thái miếng, ngâm nước tro 45 phút ÷ 1 giờ, ngâm nước lã, thay nhiều lần cho hết nước tro, bóng nở trắng, phi thơm hành tỏi khô, cho bóng vào thêm nước mắm, mỳ chính, hạt tiêu, đổ vào liễn có nước dùng xăm xắp, dùng dần.

IV. Những điểm cần lưu ý khi chế biến thủy sản

Khi chế biến thủy sản cần lưu ý những điểm sau:

- Cần lựa chọn thủy sản đúng theo yêu cầu cụ thể của món ăn như đã nêu ở trên. Không sử dụng thủy sản đã chết để chế biến món ăn (trừ cá mới chết) vì tanh và không ngon.

- Khâu sơ chế làm sạch phải thực hiện đúng quy trình, đúng yêu cầu của món ăn. Đặc biệt ba ba, lươn, sò, v.v... sau khi giết mổ không rửa nước mà dùng giấy thấm để lau.

- Tẩm ướp gia vị trước khi chế biến nhiệt (nấu, xào, rán, tần v.v...) và cần phối hợp đúng gia vị đặc trưng của thủy sản: canh thủy sản nấu chua hay cho hành hoa, ngổ, mùi tàu, thìa là... ốc nấu: tía tô, mùi tàu, mẻ; cá om: giềng, mẻ, răm, nghệ; cá xào, hấp thường có gừng, hành v.v...

Khi sơ chế mực khô, hải sâm, bóng, vây, dùng gừng, rượu, vỏ quýt để tẩy mùi hôi và nước tro để làm trương nở.

- Các thủy sản (tươi sống) là thực phẩm dễ chín, chín nhanh. Vì vậy khi luộc, nấu, xào, om v.v... thao tác và thời gian gia nhiệt thích hợp tránh nát, vỡ.

- Các món ăn thủy sản chế biến xong cho ăn ngay. Cần ăn nóng mới đảm bảo ngon.

70 - CANH CÁ NẤU DẤM

Nguyên liệu.

Cá quả	300 g	Hành hoa	50 g
Quả dọc	80 g	Rau diếp	200 g
Mỡ nước	30 g	Rau mùi	50 g

Dọc mùng	200 g	Thìa là	50 g
Nghệ	15 g	Cà chua	100 g
Nước mắm		Muối.	
Mì chính			

Quy trình chế biến.

Cá đánh vẩy, bỏ mang, ruột, rửa sạch, cạo sạch nhớt, cắt khúc (dài 3-4 cm), đầu bổ đôi (nhỏ để nguyên) ướp mắm, muối.

Đun mỡ nóng già cho cá vào rán vàng qua.

Cà chua bổ miếng cau.

Dọc mùng tước xơ, thái vát, bóp muối, rửa sạch, vắt ráo.

Quả dọc nướng chín, bỏ vỏ.

Nghệ giã nhỏ vắt lấy nước

Hành hoa, thìa là rửa sạch cắt khúc.

Rau diếp, xà lách rửa sạch; rau thơm rau mùi rửa sạch, tất cả vẩy thật ráo nước, thái nhỏ.

Đun sôi nước, cho cá, dọc, nghệ, cà chua, nước mắm, muối.

Đậy vung đun nhỏ lửa tới khi quả dọc chín mềm vớt ra nghiền nát đổ vào.

Cho tiếp mì chính, dọc mùng. Nhắc ra cho hành, thìa là vào. Múc ra bát. Cho ăn nóng kèm rau sống, rau thơm nước mắm ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Cá và nước màu vàng, dọc mùng, hành thìa là xanh. Không tanh, dậy mùi thơm của cá và thìa là. Vị ngon hơi chua.

Cá không nát, dọc mùng giòn, nước nhiều hơn cái.

71 - CANH CHUA CÁ

Nguyên liệu.

Cá quả	300 g	Mùi tàu	20 g
Cà chua	100 g	Ớt tươi	5 g
Dọc mùng	100 g	Đường	10 g
Giá đỗ	50 g	Nước mắm	

Me quả	50 g	Mì chính
Rau ngổ	30 g	Muối
Hạt tiêu.		

Quy trình chế biến.

Cá đánh vẩy, bỏ mang, ruột, rửa sạch, cắt khúc dài 4cm ướp nước mắm, muối.

Cà chua rửa sạch bổ miếng cau.

Dọc mùng tước vỏ, cắt vát, bóp muối, rửa sạch, vắt ráo.

Ớt thái mỏng; rau thơm rửa sạch ngắt khúc, giá đỗ rửa sạch.

Cho quả me vào nước lạnh đun chín mềm nghiền nhỏ lấy nước chua (bỏ: hạt, bã); thêm nước vừa đủ 1000ml nêm nước mắm, muối, đun sôi, thả cá vào, hớt bọt. Cho đường và cà chua vào để sôi 1 phút cho tiếp dọc mùng, nhắc xuống cho giá đỗ, rau thơm, rau ngổ, mùi tàu, mì chính, mỡ nước; múc ra bát cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Cá trắng, cà chua đỏ, dọc mùng, rau thơm xanh, thơm, không tanh, thơm nhẹ của mùi tàu, ngổ. Vị ngon, ngọt, hơi chua và cay.

Nước nhiều hơn cái, cá chín, không nát, các loại rau ăn giòn, không nhũn.

72 - CANH CÁ NẤU MĂNG CHUA

Nguyên liệu.

Cá vược	150 g	Ớt bột	5 g
Măng tươi	100 g	Hành củ tươi	20 g
Mắm tôm	10 g	Rau mùi	20 g
Mỡ nước	15 g	Muối.	
Nước mắm, mì chính		Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Măng tươi thái mỏng ngang thớ, ngâm ngập vào nước có pha muối (nồng độ 2%) độ 3 ngày.

Mắm tôm nghiền nát, cho thêm nước vào quấy đều lấy nước trong.

Hành hoa, rau mùi rửa sạch thái nhỏ, cá đánh vẩy, bỏ ruột, rửa sạch cắt khúc, đầu và phần đuôi băm nhỏ nhuyễn trộn với nước mắm, hạt tiêu, mì chính, hành khô, viên thành từng viên nhỏ φ = 2cm.

Đun mỡ nóng già, cho các viên cá vào rán vàng (chú ý rán nhanh không được khô và xác) lấy ra để riêng. Cho tiếp mỡ đun nóng già, phi thơm hành; cho măng vào xào qua nêm mắm, muối, nước mắm tôm, cho nước sôi vào ngập, cho tiếp cá, cá viên vào, đậy vung, đun nhỏ lửa, đến khi cá chín mềm nêm mì chính; múc ra bát rắc hành, mùi, hạt tiêu. Cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Măng và cá: Trắng; cá viên màu vàng, nước canh trong hanh vàng; hành, mùi xanh.

Thơm, không tanh, dậy mùi măng chua và hành, thơm nhẹ của mắm tôm; vị ngon, ngọt hơi chua của măng. Cá và cá viên mềm nhưng không vỡ nát. Măng giòn; nước nhiều hơn cái.

73 - CANH CÁ RÔ THUÔN HÀNH RĂM

Nguyên liệu.

Cá rô to	300 g	Nước mắm
Hành củ tươi	30 g	Muối
Mỡ nước	15 g	Mì chính
Rau răm	20 g	Hạt tiêu.

Quy trình chế biến.

Cá đánh vẩy, bỏ mang rửa sạch cho vào nước lạnh luộc chín, vớt ra, gỡ lấy thịt nạc (bỏ ruột) ướp nước mắm, tiêu. Phi thơm hành mỡ, cho cá vào xào săn. Đầu và xương cho vào nước luộc cá đun kỹ (nhỏ lửa) lọc lấy nước trong, đun sôi lại nêm nước mắm, muối, thả cá vào. Bắc ra cho hành, răm (thái nhỏ), mì chính. Múc ra bát rắc hạt tiêu. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Cá trắng, nước trong, rau xanh; nổi mùi thơm của hành, răm, không tanh, vị ngọt. Nước nhiều hơn cái, thịt cá không nát.

74 - CANH CÁ NẤU DỨA

Nguyên liệu.

Cá quả	300 g	Rau mùi	20 g
Dứa chín tới	150 g	Nước mắm	
Hành củ tươi	20 g	Mì chính	
Ớt bột	5 g	Tiêu	
Mỡ nước	30 g	Muối.	
Gừng	5 g		

Quy trình chế biến.

Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, thái miếng mỏng. Hành hoa, rau mùi rửa sạch thái nhỏ. Cá đánh vẩy, bỏ: mang, ruột, vây, cắt khúc mỏng, ướp tiêu, gừng (giã nhỏ), hành (băm nhỏ), nước mắm.

Đun mỡ nóng già cho cá vào rán vàng qua, đổ nước sôi vào đun nhỏ lửa nêm vừa nước mắm, muối, cho dứa vào, đun sôi khoảng 3 phút, nêm mì chính, ớt bột. Múc ra bát rắc hành, rau mùi, hạt tiêu. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, nước canh màu vàng đỏ. Dậy mùi thơm của dứa, không tanh, vị ngon, ngọt, hơi chua.

Nước trong, nhiều hơn cái. Cá và dứa chín mềm nhưng không nát.

75 - CANH CÁ RÔ NẤU MIẾN

Nguyên liệu.

Cá rô to	300 g	Rau răm	20 g
Miến	60 g	Nước mắm	
Nấm hương	5 g	Muối	
Mỡ nước	15 g	Mì chính	
Hành củ	20 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Miến cắt khúc 5 - 6cm rửa sạch.

Nấm hương, mộc nhĩ ngâm, rửa sạch thái chỉ, hành khô băm nhỏ. Hành hoa, rau răm rửa sạch thái nhỏ.

Cá đánh vẩy bỏ ruột, đem nướng vàng. Đun sôi nước, thả cá vào luộc, lấy ra, gỡ thịt. Xương và đầu cá cho vào nước luộc đun tiếp (nhỏ lửa) lấy nước dùng trong.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành cho cá vào xào, nêm nước mắm, xào săn, xúc ra để riêng. Cho tiếp nấm, mộc nhĩ vào xào rồi đổ nước dùng cá vào, nêm vừa mắm, muối, mì chính, cho miến vào đun sôi, mang ra đổ cá vào trộn đều. Múc ra bát rắc hành hoa, hạt tiêu, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt cá vàng nâu, miến trắng trong, giòn, không nhũn nát có mùi thơm mạnh của cá xào và nấm hương, thơm nhẹ của hành, mùi, tiêu. Vị ngon, ngọt. Nước nhiều hơn cái, thịt cá không nát, nước canh trong.

76 - CANH CÁ ÂM

Nguyên liệu.

Cá quả	300 g	Mỡ nước	20 g
Thịt nạc lợn	50 g	Hành tươi	30 g
Rau cần	100 g	Nước mắm	
Cải cúc	100 g	Muối	
Thìa là	30 g	Mì chính	

Hạt tiêu.

Quy trình chế biến.

Rau cần, cải cúc, thìa là, hành lá nhặt, rửa sạch cắt khúc 3 - 4cm.

Cá đánh vẩy bỏ mang, ruột lọc lấy thịt, lấy 1/2 số thịt cá đem thái con chì, ướp tiêu, nước mắm. Còn lại đem băm nhỏ cùng với thịt lợn, trộn muối, tiêu, mì chính, hành băm nhỏ, viên thành từng viên nhỏ có ϕ=1,5 - 2cm.

Đun mỡ nóng già cho các viên cá vào rán vàng qua. Xương và đầu cá cho vào nước đun, lọc lấy nước dùng trong.

Đun sôi nước dùng cá, cho cá và cá viên vào đun nhỏ lửa, nêm nước mắm, muối vừa ăn. Cho tiếp rau cần, cải cúc vào đun to lửa cho nhanh sôi. Bắc xuống cho mì chính, thìa là, hành hoa. Múc ra bát. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Rau xanh, chín tới, giòn, thịt cá trắng, các viên cá ăn giòn, không vỡ, không bã, không tanh, dậy mùi thơm của cá, cần, thìa là. Vị ngọt, ngon. Nước nhiều hơn cái.

77 - CÁ AU

Nguyên liệu.

Cá quả	300 g	Mẻ	50 g
Rau cần	100 g	Mỡ nước	20 g
Cải cúc	100 g	Nước mắm	
Hành tươi	30 g	Muối	
Thìa là	20 g	Mì chính	
Cà chua	50 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Cá đánh vẩy sạch, bỏ mang, bỏ nội tạng, rửa sạch ướp muối, tiêu. Rán qua.

Cà chua rửa sạch bỏ hạt, thái miếng.

Rau cần, cải cúc, thìa là nhặt, rửa sạch thái khúc.

Hành bỏ rễ rửa sạch cắt khúc, chẻ đôi (có củ).

Mẻ nghiền nhỏ lọc lấy nước.

Phi thơm hành củ băm nhỏ cho cà chua vào xào, cho cá vào, cho mẻ, nước sôi xăm xắp, nêm nước mắm, muối đậy vung kín đun sôi 5 phút cho tiếp rau cần, thìa là, cải cúc, hành, mì chính, đậy vung bắc ra ngoài.

Vớt thìa là, rau cần, cải cúc ra đĩa bày cá lên trên phủ hành củ, thìa là, dội ít nước sốt cá, cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu đặc trưng. Không tanh, dậy mùi thơm của cần, thìa là, mẻ... vị ngon, hơi chua. Cá chín mềm, nguyên con, có ít nước om.

78 - CÁ NHÚNG DẤM, NƯỚC DỪA

Nguyên liệu.

Cá vược	300 g	Đường	5 g
Tôm tươi to	100 g	Xà lách	100 g
Bầu dục lợn	50 g	Ớt tươi	10 g
Tim lợn	50 g	Rau mùi	20 g
Bánh đa nem	20 cái	Gừng non	20 g
Nước dừa	200 ml	Tỏi khô	10 g
Dấm	50 ml	Nước mắm	
Tương ngọt	30 ml	Muối.	

Quy trình chế biến.

Gừng non gọt vỏ thái thật mỏng, bóp muối kỹ rửa sạch ngâm với dấm, đường, muối.

Tỏi bóc vỏ chẻ đôi từng ánh, đem ngâm dấm, đường và muối từ 4÷5 giờ.

Ớt bỏ hạt, thái mỏng, ngâm dấm.

Xà lách, rau thơm nhặt, rửa sạch, để ráo.

Bầu dục rửa sạch, bỏ hoi thái miếng mỏng.

Tim thái miếng mỏng.

Cá đánh vẩy bỏ mang, ruột, rửa sạch, lọc lấy thân cá (xương, đầu, da dùng vào món khác) đem thái mỏng ngang thớ.

Tôm tươi bóc vỏ chẻ đôi.

Cá, tôm, bầu dục, tim, rau thơm, xà lách, bánh đa (đã rấp nước) bày vào từng đĩa cùng với gừng, tỏi, ớt, tương ngọt đựng vào từng bát. Tất cả bày sẵn trên bàn ăn. Nước mắm, nước dừa, đường, dấm hòa lẫn cho vào xoong để trên bếp lẩu đặt ngay chính giữa bàn ăn.

Khi ăn lấy các miếng: cá, tôm, tim, bầu dục, cho vào vợt nhỏ nhúng vào nước dừa đang sôi để chín tới, cho vào bánh đa cuộn lại hoặc cho vào bát kèm theo rau sống, gừng, tỏi, ớt, tương ngọt ăn cùng.

Yêu cầu cảm quan.

Cá: trắng, tôm: hồng, tim, bầu dục hồng nâu, chín tới ăn giòn, không bã. Dậy mùi gừng, tỏi, tương. Vị ngọt hơi chua, ngọt, cay.

79 - CÁ KHO CỦ CẢI

Nguyên liệu.

Cá quả	500 g	Nước mắm
Củ cải	300 g	Muối
Đường	30 g	Mì chính
Mỡ nước	20 g	Hạt tiêu.
Hành củ	20 g	

Quy trình chế biến.

Đường thắng màu đỏ cánh gián sẫm.

Hành bóc vỏ thái mỏng.

Củ cải rửa sạch, gọt vỏ, thái con chì ngắn.

Cá đánh vẩy bỏ mang, ruột, rửa sạch cắt khúc ướp muối để ráo.

Đun mỡ nóng già cho cá vào rán vàng xơ qua.

Xếp cá vào nồi rồi cho củ cải, nước mắm, đường thắng, muối, hành khô, tiêu, đậy vung đun nhỏ lửa, cho đến lúc củ cải mềm nước hơi sánh là được.

Ăn nóng hoặc nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Cá và củ cải màu đỏ nâu, không tanh. Nổi vị mặn, ngọt, ngon.

Cá chắc, củ cải mềm, có ít nước hơi sánh.

80 - CÁ KHO DỨA

Nguyên liệu.

Cá quả	500 g	Nước mắm
Dứa chín	300 g	Muối

Đường	20 g	Mì chính
Mỡ nước	10 g	Hạt tiêu.

Quy trình chế biến.

Dứa gọt vỏ bỏ mắt và lõi, cắt miếng dày 1cm.

Đường thắng nước hàng có màu đẹp (dùng 1/2 số lượng đường).

Cá đánh vẩy, bỏ mang, ruột, rửa sạch, cắt khúc (dài 4cm), ướp mắm, muối, nước hàng, đường để ngấm. Cho lên bếp đun sôi, cho tiếp dứa (đã trộn mắm, muối, đường) và ít nước sôi, mỡ nước đun nhỏ lửa cho tới khi cạn nước, rắc hạt tiêu, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Cá đỏ nâu, nguyên miếng không nát; dứa màu đỏ vàng không nát.

Thơm dậy mùi dứa, tiêu. Nổi vị mặn, dứa có vị mặn, ngọt, còn ít nước.

81 - CÁ KHO NƯỚC DỪA

Nguyên liệu.

Cá quả	500 g	Tỏi khô	10 g
Nước dừa	200 g	Nước mắm	
Đường	20 g	Muối	
Mỡ nước	20 g	Tiêu.	

Quy trình chế biến.

Tỏi khô băm nhỏ. Đường thắng nước hàng. Cá đánh vẩy, bỏ: mang, ruột, rửa sạch, cắt khúc (dài 4cm), ướp: tỏi, mắm, muối, nước hàng cho ngấm. Xếp cá vào nồi cho nước dừa vào đun sôi hớt bọt, đun nhỏ lửa cho tới khi cạn nước, tưới mỡ nước vào, đun sôi kỹ là được.

Yêu cầu cảm quan.

Cá màu đỏ cánh gián. Thơm, dậy mùi dừa. Nổi vị mặn, ngon, béo ngậy. Cá nguyên miếng, rắn chắc, nước hơi sánh.

82 - CÁ CHIM KHO

Nguyên liệu.

Cá chim to nạc	500 g	Nước mắm
Riềng	60 g	Muối
Mỡ nước	20 g	Tiêu.

Quy trình chế biến.

Cá chim đánh vẩy, bỏ: ruột, mang, rửa sạch, cắt miếng. Xếp cá vào vỉ đem nướng vàng 2 mặt. Riềng thái mỏng lót đáy nồi. Đường thắng nước hàng. Cho cá vào nồi đã lót riềng, đổ nước mắm, nước hàng thêm nước sôi vào xâm xấp.

Đun nhỏ lửa cho cạn nước, thêm mỡ nước và hạt tiêu. Ăn nóng hoặc nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Cá màu đỏ nâu sẫm. Nổi mùi thơm của riềng. Vị ngon, nổi vị mặn. Cá rắn chắc, khô.

83 - CÁ KHO RIỀNG

Nguyên liệu.

Cá chép to	700 g	Đường	20 g
Riềng	100 g	Nước mắm	
Mỡ nước	30 g	Tiêu.	

Quy trình chế biến.

Đường thắng nước hàng có màu đỏ cánh gián.

Cá đánh vẩy, bỏ: mang, ruột và màng đen trong bụng, rửa sạch, cắt khúc 3÷4cm (nếu dày quá thì chẻ đôi) ướp muối, sau đó tẩm ướp tiếp nước mắm, nước hàng, tiêu. Riềng gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng mỏng lót dưới đáy nồi một lớp mỏng rồi xếp cá lên có xen lẫn riềng. Đổ hết nước ướp cá vào. Đun to lửa để sôi 10 - 15 phút, đổ thêm nước sôi vào xâm xấp, đậy vung đun nhỏ lửa cho tới khi cạn nước, xương cá mềm thì rưới mỡ nước và rắc hạt tiêu. Bày vào đĩa ăn nóng hoặc nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Cá màu nâu đỏ; nổi mùi thơm của riềng, thơm nhẹ của tiêu, không tanh. Vị mặn dịu, béo.

Thịt cá chắc, xương mềm dừ, ít nước hơi sánh.

84 - CÁ KHÔ RIM

Nguyên liệu.

Cá thu (hoặc chim) khô	300 g	Tỏi khô	15 g
Mỡ nước	30 g	Gừng	20 g
Hành củ tươi	30 g	Nước mắm	
Đường	20 g	Tiêu.	

Quy trình chế biến.

Cá ngâm nước cho mềm và bớt mặn, bỏ đầu, bóc vẩy rửa sạch, chặt miếng bằng 1/2 bao diêm (nếu cá nhỏ thì để nguyên). Hành tỏi khô bóc vỏ, băm nhỏ. Hành hoa rửa sạch thái nhỏ. Gừng rửa sạch, băm nhỏ. Đun mỡ nóng già, cho cá vào rán qua. Phi thơm hành tỏi, đổ nước mắm, đường, nước sôi, mì chính, cho cá vào đậy vung đun nhỏ lửa, rim cho tới khi cá mềm, nước cạn, rắc gừng vào, đậy vung thêm 2 phút, cuối cùng rắc hành hoa.

Yêu cầu cảm quan.

Cá màu vàng, mùi thơm, không tanh, dậy mùi gừng. Vị mặn dịu, hơi ngọt, ngon.

Cá mềm, không dai, không nát, còn ít nước.

85 - CÁ OM RIỀNG MẺ

Nguyên liệu.

Cá lăng (hoặc quả)	500 g	Tỏi	20 g
Riềng	50 g	Rau răm	15 g
Mẻ	50 g	Nước mắm	
Nghệ	20 g	Muối	
Mỡ nước	30 g	Mì chính	
Hành củ tươi	40 g	Tiêu.	

Quy trình chế biến.

Cá đánh vẩy (nếu có), cạo sạch nhớt, bỏ mang ruột, vây, cắt khúc ngắn (3 ÷ 4cm) ướp muối, nước mắm. Riềng gọt vỏ,

giã nhỏ. Nghệ rửa sạch giã nhỏ vắt lấy nước. Mẻ nghiền nhỏ, lọc bỏ bã. Hành củ băm nhỏ, dọc rửa sạch thái khúc. Rau răm rửa sạch thái nhỏ. Tỏi bóc vỏ băm nhỏ. Ớt băm nhỏ.

Đun mỡ nóng già, cho cá vào rán vàng thật nhanh, vớt ra. Phi thơm hành tỏi, cho nước nghệ, riềng, mẻ, ớt, mắm, nước đun sôi thả cá vào đậy vung kín, om nhỏ lửa 20 phút, nêm mì chính, dọc hành, rau răm.

Bày cá vào đĩa sâu lòng, đổ nước om trùm lên. Cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Cá có màu vàng của nghệ; nổi mùi thơm của riềng, mẻ, rau răm; vị hơi chua ngọt. Cá mềm nhưng không nát, có nước sốt hơi sánh.

86 - CÁ HẤP GAN LỢN

Nguyên liệu.

Cá vược nạc	500 g	Bột đao	20 g
Lạp xường	50 g	Đường	20 g
Gan lợn	50 g	Rau mùi	50 g
Thịt nạc vai	100 g	Nước mắm	
Nấm hương	20 g	Muối	
Hành khô	30 g	Tiêu	
Trứng gà	90 g	Mì chính.	

Quy trình chế biến.

Cá làm sạch, bỏ hết nội tạng, da, xương, lạng lấy thịt thái miếng to bản, dầy (kích thước: 3 x 4,5 x 0,5cm) tẩm ướp muối, nước mắm, mì chính, hạt tiêu, hành củ băm nhỏ (1 ít), mỡ nước để ngấm 10 phút.

Nấm hương rửa sạch, ngâm nở, bỏ chân, nhỏ để nguyên, to cắt đôi. Hành củ chẻ mỏng. Lạp xường, gan lợn, thịt nạc vai thái miếng mỏng, to bản như cá.

Đầu cá rửa sạch; bổ đôi, hàm dưới để nguyên tẩm ướp muối tiêu bày vào đĩa hình bầu dục làm đầu của con cá.

Lần lượt xếp 1 miếng cá, 1 miếng lạp xường, 1 miếng gan, 1 miếng nấm, 1 miếng hành để làm thân cá. Xếp cho hết tạo thành hình cá nằm trên đĩa, rồi đem hấp chín.

Hòa bột đao với 100ml nước lạnh, nước mắm, mì chính, đường đặt lên bếp quấy đều cho tới khi sôi. Đổ trứng (đã đánh tan) vào quấy đều cho trứng chín thành sợi như vẩy cá dội trùm lên đĩa cá rắc hạt tiêu, rau mùi, cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Có màu trắng vàng của trứng chín, các màu trắng nâu, đỏ, xanh xen kẽ đẹp. Thơm hấp dẫn, thơm nhẹ của nấm, hành, vị ngon ngọt chủ yếu của thịt, vừa ăn, hơi ngậy của sốt trứng.

Các nguyên liệu kết dính nhau, không rời rạc, sốt phải đều giống v [illegible] ng vữa, trình bày giống hình con cá.

87 - CÁ HẤP CHUA NGỌT

Nguyên liệu.

Cá quả to	600 g	Đường	15 g
Cà chua	200 g	Dấm	20 ml
Cần tây	100 g	Tỏi khô	15 g
Kiệu muối	100 g	Nước mắm	
Mỡ nước	50 g	Muối	
Bột dao	25 g	Mì chính	
Hành củ	30 g	Tiêu.	
Gừng	20 g		

Quy trình chế biến.

Cá đánh vẩy sạch, bỏ mang, nội tạng, rửa sạch (giữ nguyên vây) cạo sạch các vẩy cho trắng. Khía chéo trên mình cá, ướp muối, tiêu, nước gừng.

Đun mỡ nóng già, cho cá vào rán qua. Bày vào đĩa bầu dục.

Cà chua băm nhỏ; kiệu chua bóc vỏ, cắt rễ, củ to chẻ đôi, củ nhỏ để nguyên. Hành, tỏi khô bóc vỏ băm nhỏ.

Rau cần cắt khúc. Ớt tươi bỏ hạt thái chỉ.

Phi thơm hành tỏi, cho cà chua vào xào qua, cho nước mắm, muối, đường, dấm, nước đun sôi, cho bột đao (hòa nước) vào cho sôi tiếp, nêm mì chính vừa ăn, đổ vào đĩa cá. Rắc kiệu, ớt, rau cần đều khắp trên mình cá đem hấp 15 phút. Cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu đặc trưng. Thơm dậy mùi cần, tỏi, vị ngon nổi chua ngọt.

Cá chín mềm nhưng không nát. Có ít sốt sánh, không vữa.

88 - CÁ HẤP GỪNG HÀNH

Nguyên liệu.

Cá quả (1 con)	500 g	Nấm hương	10 g
Thịt nạc vai	100 g	Ớt tươi	10 g
Hành củ	30 g	Nước mắm	
Hành hoa	50 g	Muối	
Cà rốt	50 g	Mì chính	
Gừng non	30 g	Hạt tiêu	
Mỡ nước	30 g	Rau mùi.	

Quy trình chế biến.

Cá đánh sạch vẩy, bỏ mang, ruột, để nguyên vây, cạo rửa sạch khía chéo trên mình cá rồi tẩm ướp tiêu, muối. Thả cá vào mỡ nóng già rán vàng qua, bày vào đĩa sâu lòng.

Cà rốt gọt vỏ, thái chỉ. Nấm hương ngâm rửa, thái chỉ, hành củ chẻ mỏng. Ớt tươi bỏ hạt, thái chỉ. Gừng gọt vỏ, thái chỉ. Thịt lợn thái chỉ ướp nước mắm, hạt tiêu.

Đun mỡ nóng già, cho thịt vào xào săn, cho tiếp nấm, cà rốt, ớt, gừng, hành củ, hành lá cắt khúc, nêm vừa mắm, muối, mì chính, trộn đều, phủ lên mình cá, đem hấp khoảng 5 phút.

Rắc rau mùi, cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, cắt thái đều. Thơm dậy mùi gừng, nấm, vị ngon ngọt tự nhiên, hơi cay. Cá chín mềm, nguyên con, có một ít nước trong.

89 - CÁ RÚT XƯƠNG HẤP

Nguyên liệu.

Cá quả to	800 g	Tỏi khô	15 g
Thịt nạc vai	150 g	Dừa già	200 g
Bóng cá thu	50 g	Gừng	20 g
Mực khô	50 g	Rượu trắng	20 ml
Mỡ nước	100 g	Hành củ	30 g
Miến	30 g	Rau mùi	30 g
Nấm hương	10 g	Đường	15 g
Mộc nhĩ	10 g	Nước mắm	
Củ cải khô	20 g	Muối	
Lạc rang	50 g	Mì chính.	

Quy trình chế biến.

Bóng cá thu ngâm nở, bóc màng, tẩy sạch, cắt miếng hình chữ nhật 4cm x 2cm. Mực khô ngâm nở bóc màng khía vẩy rồng. Cắt miếng bằng bóng cá, ngâm nước tro 60 phút, rửa lại nhiều lần cho sạch nước tro. Tẩy bằng gừng, rượu. Củ cải khô ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ. Miến ngâm nước, cắt khúc 5cm. Nấm hương, mộc nhĩ ngâm, rửa sạch, thái chỉ 1/3 còn 2/3 để nguyên (nhỏ) hoặc cắt đôi (nếu to).

Lạc rang bỏ vỏ giã dập. Hành, tỏi khô băm nhỏ. Dừa già giã nhỏ, lọc lấy nước cốt. Cá đánh vẩy bỏ mang, ruột rửa sạch (vây giữ lại cạo sạch nhớt). Dùng dao nhọn lọc rút xương cá ra (chú ý chỉ để lại 1 lớp thịt mỏng dính vào da cá, không để rách da cá). Lọc hết thịt còn dính ở xương cá đem băm nhỏ cùng với thịt lợn, trộn nước mắm, muối, tiêu, mì chính, đường, mộc nhĩ, nấm hương (thái chỉ), miến, mỡ nước, quật dẻo nhồi vào bụng cá. Cho cá vào mỡ thật nóng già rán qua (rất nhanh), lấy ra bày vào đĩa bầu dục.

Phi thơm hành tỏi, cho mực, bóng, củ cải, nấm, mộc nhĩ, miến, đảo nhanh, cho tiếp mắm, muối, mì chính, đường, hạt tiêu, nước dừa trộn đều dội trùm lên cá rồi đem hấp 5 phút.

Rắc lạc rang giã dập, rau mùi, hạt tiêu, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu giữ được màu sắc tự nhiên, bóng, mực trắng; thơm hấp dẫn, không tanh; vị ngon, ngọt, béo ngậy của dừa. Cá không bị nát, nhân bên trong kết dính tốt. Nước sốt đặc, mực, bóng, củ cải, nấm giòn không nhũn nát.

90 - CÁ KHÔ HẤP

Nguyên liệu.

Cá trích khô	300 g	Gừng	20 g
Thịt ba chỉ	150 g	Mì chính	
Hành khô	30 g	Tiêu	
Đường	20 g	Nước mắm.	

Quy trình chế biến.

Cá khô ngâm nước, bỏ vẩy, vây, đầu, xương (nếu cá to) đuôi, lấy phần nạc rửa cho bớt mặn xếp vào bát.

Thịt ba chỉ thái nhỏ. Gừng thái nhỏ, hành củ thái mỏng. Trộn: thịt, gừng, hành, đường, hạt tiêu, mì chính cho đều rồi phủ kín cá đưa vào hấp 10 phút.

Khi ăn trộn đều cá và thịt. Cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Cá màu nâu sẫm bóng, thơm dậy mùi hành, gừng.

Vị ngon, đậm đà, béo, cá mềm mại không khô, cứng.

91 - CÁ KHÔ CHƯNG THỊT

Nguyên liệu.

Cá khô	300 g	Đường	20 g
Thịt ba chỉ	200 g	Ớt tươi	
Trứng gà	90 g	Nước mắm	
Hành khô	30 g	Mì chính	
Gừng	20 g	Tiêu.	
Tỏi khô	20 g		

Quy trình chế biến.

Cá ngâm nước, bỏ vẩy, vây, xương, đầu, lấy thịt cá băm nhỏ. Thịt ba chỉ băm nhỏ; gừng, hành, tỏi, bỏ vỏ băm nhỏ. Trộn cá, thịt, gừng, hành, tỏi, mì chính, đường, hạt tiêu cùng với trứng (bớt lại 1 lòng đỏ) trộn đều đổ vào bát đem hấp.

Sau khi hấp được 15 phút, bày ớt thái mỏng lên trên rồi đổ lòng đỏ trứng (đã đánh tan) phủ kín. Hấp thêm 5 phút cho trứng đông lại là được.

Yêu cầu cảm quan.

Dậy mùi thơm của gừng, tỏi, không tanh, vị ngon, đậm đà, béo ngậy, hơi cay. Các nguyên liệu kết dính tốt.

92 - CÁ XÀO HOA LƠ

Nguyên liệu.

Cá quả to	500 g	Hành tươi	50 g
Hoa lơ	500 g	Bột đao	20 g
Nấm hương	10 g	Rau mùi	30 g
Đậu Hà Lan	200 g	Nước mắm	
Cà rốt	50 g	Muối	
Mỡ nước	50 g	Mì chính	
Gừng	20 g	Tiêu.	

Quy trình chế biến.

Cá sơ chế sạch lọc lấy thịt (bỏ da, xương, đầu), thái miếng to bản dày chừng 1cm ướp nước gừng, mắm, hạt tiêu, mỡ nước. Hoa lơ cắt thái mỏng rửa sạch. Đậu Hà Lan tước xơ, cắt hai đầu, rửa sạch. Cà rốt gọt vỏ thái miếng mỏng; hành củ thái mỏng, dọc hành cắt khúc.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, cho cá vào xào săn, xúc ra để riêng. Thêm mỡ vào chảo cho hoa lơ, đậu Hà Lan, cà rốt, nấm hương, đảo đều. Nêm muối mắm, ít nước sôi đảo nhanh, cho mì chính, xuống chút bột đao, đổ cá và dọc hành vào, đảo đều nhanh tay.

Xúc ra đĩa, rắc tiêu, rau mùi, cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt cá trắng, rau củ giữ được màu sắc tự nhiên; thơm dậy mùi của cá xào, vị ngon.

Cá không nát, rau củ chín tới, ăn giòn, đĩa xào không chảy nước

93 - CÁ XÀO CẦN TỎI

Nguyên liệu.

Cá quả (chép, trắm, vược, măng)	500 g	Hành củ tươi	50 g
		Mỡ nước	50 g
Su hào	100 g	Bột đao	20 g
Cà rốt	100 g	Nước mắm	
Cần tây	100 g	Muối	
Tỏi tây	100 g	Mì chính	
Gừng	20 g	Tiêu.	

Quy trình chế biến.

Cá đánh sạch vẩy, lọc lấy thịt (bỏ da, xương) thái miếng mỏng vừa ướp: nước mắm, gừng đập nhỏ, hành băm nhỏ, hạt tiêu, mỡ nước.

Cần tây nhặt, rửa sạch, đập dập, cắt khúc. Tỏi tây nhặt, rửa sạch, chẻ đôi, cắt khúc. Cà rốt, su hào gọt vỏ thái miếng mỏng. Hành băm nhỏ.

Đun mỡ nóng già cho cá vào xào săn múc ra. Tiếp tục cho thêm mỡ, phi thơm hành, cho su hào, cà rốt, cần tỏi tây vào đảo nhanh, nêm mắm, muối, mì chính, mỡ nước, xuống chút bột đao, cuối cùng cho cá vào đảo đều.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt cá trắng, các loại rau củ giữ được màu sắc tự nhiên. Có mùi thơm, vị ngon, ngọt của thịt cá. Cá không nát, rau chín tới và giòn, đĩa xào không có nước, các nguyên liệu bóng mượt.

94 - CÁ THU VIÊN RÁN

Nguyên liệu.

Cá thu to	500 g	Ớt tươi	20 g
Bột mỳ	30 g	Nước mắm	
Trứng gà (2 quả)	90 g	Muối	

Mỡ nước	80 g	Mì chính	
Hành củ	50 g	Tiêu.	

Quy trình chế biến.

Cá thu rửa sạch lọc lấy thịt, băm nhỏ nhuyễn, bóp đều với nước mắm, muối, tiêu, húng lìu, bột mỳ, mì chính, trứng, hành (băm nhỏ) quật thật dẻo, viên thành từng viên nhỏ ϕ = 3cm.

Đun mỡ nóng già cho viên cá vào rán vàng đều, vớt cá ra đĩa, ăn nóng chấm nước mắm ớt, chanh.

Yêu cầu cảm quan.

Viên cá có màu vàng đẹp, thơm, dậy mùi húng lìu, vị ngon, ngọt của thịt cá. Các viên cá đều nhau ăn giòn không bã, bở.

95 - CÁ TẨM BỘT RÁN

Nguyên liệu.

Cá cơm (hoặc dầu)	500 g	Ớt tươi	10 g
Trứng gà (1 quả)	45 g	Nước mắm	
Bột mỳ	100 g	Muối	
Mỡ nước	80 g	Mì chính	
Đường	20 g	Tiêu.	
Tỏi khô	15 g		

Quy trình chế biến.

Cá đem xát vẩy, rửa sạch, bỏ đầu, ruột, ướp muối, tiêu. Trứng lấy lòng trắng đánh nổi cứng rồi trộn bột, muối, nước, lòng đỏ trứng thành bột sánh.

Đun mỡ nóng già, nhúng cá vào bột ngập kín, thả vào rán ngập mỡ, cá màu vàng đều là được.

Cho ăn nóng với nước chấm chua ngọt.

Pha nước chấm: Hòa nước sôi để nguội với nước mắm, đường, dấm, mì chính, tỏi, ớt băm nhỏ để có vị chua, cay, mặn, ngọt.

Yêu cầu cảm quan.

Cá rán vàng rơm, mùi thơm, không tanh, vị ngon, bột bao kín, giòn, xốp. Nước chấm nổi vị chua, cay, mặn, ngọt, dậy mùi thơm của tỏi.

Ghi chú: Có thể dùng cá chép, cá quả to, cá trắm, thu, vược... Khi sơ chế bỏ hết da, ruột, lọc lấy thịt thái miếng to bản dày 1cm, tẩm ướp và làm chín theo quy trình trên.

96 - CÁ RÚT XƯƠNG NHỒI THỊT

Nguyên liệu.

Cá trôi (hoặc chép)	800 g	Cà rốt	50 g
Thịt nạc	150 g	Thìa là	30 g
Mộc nhĩ	10 g	Hành hoa	50 g
Nấm hương	10 g	Nước mắm	
Hành củ	50 g	Muối	
Muối	20 g	Mì chính	
Bột đao	20 g	Tiêu.	
Mỡ nước	100 g		

Quy trình chế biến.

Cá đánh vẩy, bỏ mang, rửa sạch (giữ nguyên các vây và đuôi) rút xương cá (lột da - lấy toàn bộ xương và thịt cá ra chú ý không để rách da cá) cùng với nội tạng, loại bỏ nội tạng, cạo hết thịt dính ở xương cá, băm nhỏ. Thịt nạc rửa sạch 2/3 băm nhỏ, còn 1/2 thái chỉ, nấm hương rửa sạch, băm nhỏ 1/2 còn 1/2 thái chỉ. Mộc nhĩ ngâm, rửa sạch 1/2 băm nhỏ, 1/2 thái chỉ. Cà rốt gọt vỏ thái chỉ. Hành khô băm nhỏ, hành hoa rửa sạch, thái khúc. Thìa là rửa sạch 1/2 băm nhỏ, 1/2 ngắt cành. Miến ngâm nước, cắt khúc 7cm. Trộn thịt cá, thịt lợn, mộc nhĩ, nấm hương, thìa là, hành (tất cả đều băm nhỏ) với tiêu, muối, mì chính, quật thật dẻo.

Nhồi thịt cá đã trộn ở trên vào da cá, giống như cá chưa rút xương.

Đun mỡ nóng già, cho cá vào rán chín vàng, bày cá vào đĩa.

Phi thơm hành cho thịt, mộc nhĩ, nấm hương, cà rốt (thái chỉ) xào qua, nêm mắm, muối, mì chính, cho miến sau cùng, múc ra để riêng.

Phi thơm hành cho nước sôi vào, nêm mắm, muối, mì chính, xuống bột đao cho sốt sánh, đổ tất cả thực phẩm thái

chỉ (đã xào ở trên) vào quấy nhẹ tay cho đều, thêm hành hoa, dội trùm lên cá.

Rắc hạt tiêu và thìa là lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Cá vàng, các loại rau giữ được màu sắc tự nhiên, mùi thơm, vị ngon, ngọt thịt, không tanh.

Cá giữ nguyên hình không vỡ nát, nhân giòn, kết dính tốt, sốt bóng mượt, ngon.

97 - CÁ RÁN SỐT CÀ CHUA

Nguyên liệu.

Cá chép (trôi, thu, chim, quả, mè...)	600 g	Rau mùi
		Nước mắm
Mỡ nước	80 g	Muối
Cà chua	200 g	Mì chính
Hành tươi	50 g	Tiêu.
Bột đao	20 g	

Quy trình chế biến.

Cá đánh sạch vẩy, bỏ mang, nội tạng, rửa sạch. Nếu nhỏ (loại 0,5kg/con) để nguyên con giữ lại toàn bộ vây, cạo sạch khía chéo. Nếu to thì thái miếng to bản đều nhau, ướp tiêu, muối, nước mắm.

Cà chua rửa sạch, bỏ hạt, băm nhỏ. Hành rửa sạch củ băm nhỏ; dọc thái khúc. Đun mỡ nóng già cho cá vào rán vàng đều vớt ra bày vào đĩa.

Phi thơm hành củ, cho cà chua vào xào, rim mắm, muối, ít nước, xuống chút bột đao, cho mì chính, hành lá, hạt tiêu, dội lên cá, rắc hạt tiêu, rau mùi. Cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Cá rán vàng đều, không nát; sốt màu đỏ hồng, sánh, bóng và trong, không vữa.

Thơm cá rán, vị ngon, sốt hơi chua, thịt cá ngọt.

98 - CHẢ CÁ RÁN

Nguyên liệu.

Cá quả (vược, măng)	1000 g	Hành củ	50 g
Mơ phần	150 g	Chanh quả	30 g
Mỡ nước	100 g	Ớt tươi	10 g
Trứng gà (1 quả)	45 g	Nước mắm	
Riềng	30 g	Muối	
Thìa là	30 g	Mì chính.	

Tiêu.

Quy trình chế biến.

Cá làm sạch vẩy, bỏ ruột, đầu, xương, da, lọc lấy thịt thái miếng to đem giã nhuyễn.

Mỡ phần thái hạt lựu. Hành bóc vỏ băm nhỏ. Thìa là rửa sạch thái nhỏ. Riềng giã nhỏ vắt lấy nước. Nước mắm cô cạn nước. Cá sau khi đã giã nhuyễn cho hành, mỡ phần lòng trắng trứng, thìa là, nước mắm cô, nước riềng, hạt tiêu, mì chính thúc đều (trộn).

Dàn đều thịt cá ra lá hoặc khay, hấp chín qua (cá độ dày 1÷1,5 cm).

Đun mỡ nóng già thả cá vào rán nhanh, vàng đều là được.

Khi ăn cá bày vào đĩa, trang trí hấp dẫn, cho ăn nóng chấm với nước mắm chanh ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Chả vàng đều ở lớp vỏ. Thơm đặc trưng, dậy mùi thìa là, không tanh. Vị ngọt của thịt cá, ngon. Chả giòn, hơi dai, không bở, không vỡ, mịn mặt.

99 - CÁ NƯỚNG

Nguyên liệu.

Cá quả to	500 g	Bánh đa nem	100 g
Tương ngọt	100 g	Rau mùi	50 g
Lạc rang	80 g	Dưa chuột	200 g
Gạo nếp	50 g	Rau húng láng	50 g

Đường	30 g	Giá đỗ	100 g
Hành củ tươi	100 g	Hẹ	50 g
Xà lách	200 g	Ớt tươi	10 g
Mỡ nước	10 g	Nước mắm, mỳ chính	

Quy trình chế biến.

Xà lách, hẹ, hành, giá, rau thơm rửa sạch, vẩy ráo nước. Dưa chuột rửa sạch, thái miếng mỏng. Hành củ băm nhỏ, phi thơm. Ớt tươi bỏ hạt, băm nhỏ. Lạc rang, bỏ vỏ, giã dập.

Cá làm chết, bỏ mang, rửa sạch. Dùng xiên tre, xiên từ đầu thẳng xuống đuôi cá. Nướng trên than hoa cho da cá rộp lên, bóc hết vẩy, dội hành mỡ phi thơm đều khắp mình cá, đem nướng tiếp tới khi cá có màu vàng nâu, chín thì đem ra rút xương, gỡ cá làm đôi, bỏ ruột, bày đĩa, dội hành mỡ phi thơm phủ lên cá... Ăn nóng kèm theo thơm, xà lách, hẹ, dưa chuột, bánh đa nem và nước chấm.

Cách làm nước chấm: Gạo nếp vo sạch, nấu cơm nếp, cho tương, đường, mỡ, nước mắm, mì chính đun sôi trộn thêm lạc rang và ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Cá nướng có lớp vỏ màu vàng, thịt trắng. Nước chấm có màu nâu vàng thơm mùi nếp, sánh nhuyễn. Thịt cá thơm, không tanh. Nước chấm béo ngậy, hơi cay.

100 - CHẢ CÁ NƯỚNG

Nguyên liệu.

Cá chép (lăng, vược)	1000 g	Hành tươi	100 g
Mỡ nước	50 g	Thìa là	50 g
Bún	1000 g	Rau mùi	50 g
Riềng	40 g	Rau húng láng	50 g
Nghệ	30 g	Chanh quả	30 g
Hành khô	30 g	Ớt tươi	10 g
Bánh đa (nướng)	100 g	Nước mắm	
Lạc rang	50 g	Muối	

Mẻ	30 g	Mì chính
Mắm tôm	40 g	Hạt tiêu.

Quy trình chế biến.

Cá làm thật sạch, bỏ da, ruột, đầu, xương, lọc lấy thịt đem thái miếng mỏng vừa (dày 0,4 ÷ 0,5cm) kích thước 3 x 4cm. Ướp riềng, nghệ, mắm tôm (giã nhỏ lọc lấy nước), nước mắm, đường, mì chính, hạt tiêu, mỡ nước, xếp cá vào vỉ nướng hoặc cặp tre.

Hành hoa, thìa là rửa sạch, cắt khúc vẩy ráo xếp vào đĩa.

Khi ăn nướng cá bằng than hoa, cá vàng đều hai mặt (trong khi nướng thường xuyên tưới mỡ lên cá).

Cá chín tháo vỉ, bày cá lên đĩa rau.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành dội lên cá. Cho ăn nóng kèm với bún, bánh đa nướng, lạc rang, rau húng, rau mùi, chấm với mắm tôm vắt chanh và trộn ớt băm nhỏ.

Yêu cầu cảm quan.

Cá vàng đẹp, bóng mượt hấp dẫn, không nát, mùi thơm đặc trưng của cá nướng, không tanh, thơm nhẹ của thìa là, hành phi.

Vị ngon, nước chấm đậm đà và chua dịu, cay.

101 - CÁ RÚT XƯƠNG BỎ LÒ

Nguyên liệu.

Cá quả to (2 con)	800 g	Xà lách	200 g
Thịt nạc vai	150 g	Hành củ khô	40 g
Gan lợn	150 g	Tỏi khô	20 g
Nấm hương	15 g	Đường	20 g
Miến	50 g	Rau mùi	30 g
Mỡ nước	60 g	Nước mắm, muối	
Cà chua tươi	300 g	Mì chính, hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Cá đánh vẩy, bỏ mang, ruột. Cạo sạch nhớt, rửa sạch (để lại các vây và đuôi cao). Dùng dao sắc nhọn lồng từ mang

xuống cắt đứt thịt cá, rút xương. Lọc thịt dính ở xương đem giã hoặc băm nhuyễn.

Gan lợn, thịt lợn băm nhỏ.

Nấm hương ngâm nở, rửa sạch băm nhỏ.

Hành, tỏi băm nhỏ. Miến ngâm nước, cắt khúc.

Trộn cá, thịt lợn, gan cùng với nước mắm, muối, hành, tỏi, nấm hương, tiêu, đường, mì chính, miến, nhồi vào bụng cá.

Xoa mỡ vào khay hoặc đĩa bằng kim loại rồi đặt cá lên.

Hành, tỏi, mỡ nước, muối, đường trộn lẫn dùng chổi lông gà phết lên cá, cho vào lò nướng 15 phút, lấy ra dùng kim châm vào thân cá, quét tiếp nước mỡ trên, đưa vào lò nướng tiếp, thấy cá có màu vàng đẹp và chín là được.

Bày cá vào đĩa hình bầu dục, xung quanh bày xà lách, cà chua cắt khoanh mỏng xen kẽ rau mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Cá vàng nâu, mùi thơm, vị ngon, ngọt chủ yếu của thịt, cá.

Cá nguyên con không rách vỡ, nhân kết dính tốt, trình bày đẹp.

102 - CÁ BỌC MỠ CHÀI NƯỚNG

Nguyên liệu.

Cá quả to	800 g	Riềng	50 g
Lạp xường	100 g	Xà lách	300 g
Gan lợn	200 g	Rau mùi	100 g
Mỡ nước	30 g	Ớt tươi	20 g
Mỡ chài	200 g	Đường	20 g
Hành củ khô	80 g	Nước mắm, muối	
Tỏi khô	20 g	Mì chính, hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Cá đánh vẩy, bỏ ruột, mang, cạo sạch nhớt, lọc lấy thăn cá (xương, đầu, da làm món ăn khác) thái miếng mỏng (dày 0,3cm).

Riềng rửa sạch giã nhỏ vắt lấy nước.

Hành tỏi băm nhỏ, lạp xường, gan lợn thái vát mỏng, nước mắm cô cạn.

Xà lách, rau thơm rửa sạch để ráo.

Cá đem ướp nước riềng, nước mắm cô, hạt tiêu, hành, tỏi, mì chính, đường, mỡ nước, trộn đều cùng với gan và lạp xường.

Mỡ chài rửa sạch cắt miếng vuông (cỡ 5 x 5cm) trải phẳng, đặt 1 miếng cá, 1 miếng lạp xường, 1 miếng gan vào giữa gói gọn thành vuông vắn, rồi đặt vào vỉ đem nướng trên than hồng (than hoa). Khi nướng chú ý: xoay đều các miếng cá đã gói trên cho tiếp xúc với than cháy đỏ để sản phẩm có màu vàng đều.

Khi ăn bày rau xà lách và rau thơm vào đĩa cho các miếng cá đã nướng lên trên.

Ăn nóng chấm với nước mắm tỏi ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Cá màu vàng nâu, thơm, ngon, đậm đà, béo ngậy. Cá không khô xác.

103 - RUỐC CÁ

Nguyên liệu.

Cá thu hoặc chim	1000 g	Nước mắm
Hạt tiêu.		

Quy trình chế biến.

Cá bỏ ruột, đầu, xương, da, lọc lấy nạc thái khúc dày to, hấp chín, để nguội, bóp tơi cá, cho vào chảo đổ nước mắm vào đun nóng nhỏ lửa. Vừa đun vừa đảo trộn liên tục tới khi khô, dùng muôi chà cho cá bông, rắc hạt tiêu, ăn nóng hoặc nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Ruốc cá màu trắng ngà. Mùi thơm của cá vị ngọt đậm, hơi mặn. Ruốc cá khô, bông sợi, nhẹ.

104 - DÙNG LƯƠN

Nguyên liệu.

Lươn to	200 g	Trứng gà (1 quả)	45 g

Thịt nạc	50 g	Nước dùng	500 g
Thịt gà	50 g	Mỡ nước	30 g
Nấm hương	5 g	Hành khô	10 g
Hạt sen khô	10 g	Nước mắm, muối	
Bột đao	30 g	Mì chính, hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Lươn làm sạch nhớt, luộc chín, gỡ lấy thịt, xương và đầu cho vào nước luộc lươn ninh lấy nước dùng. Thịt lươn cắt ngắn 3 - 4cm ướp nước mắm, tiêu, mì chính.

Hành khô thái mỏng.

Nấm rửa sạch, ngâm nở, thái chỉ.

Hạt sen luộc chín, thông tâm.

Thịt gà, thịt lợn, luộc chín, thái chỉ.

Bột đao hòa nước lọc sạch cát, sạn, bụi.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành cho lươn vào xào săn, xúc ra để riêng. Tiếp theo xào nấm hương xúc ra để riêng.

Cho 0,7 lít nước dùng lươn vào nồi đun sôi nêm vừa mắm muối, mì chính, xuống bột đao từ từ, quấy đều, bột chín cho thịt lươn, thịt gà, thịt lợn, nấm, hạt sen, cuối cùng [illegible]ứng đã đánh tan vào quấy nhẹ. Múc ra bát, rắc hạt tiêu, ăn [illegible]

Yêu cầu cảm quan.

Dùng lươn có màu trắng, vàng, nâu, trong xen lẫn. Thơm không tanh, vị ngon, ngọt đậm của thịt. Dùng sánh loãng, trứng đông tụ thành sợi phân bố đều khắp, các nguyên liệu hạt sen, thịt, lươn, nấm lơ lửng không chìm. Dùng trong suốt.

105 - LẨU LƯƠN

Nguyên liệu.

Lươn to	400 g	Rau ngổ	25 g
Khế chua	200 g	Ớt tươi	10 g
Quả me	20 g	Đường	10 g
Hoa chuối	100 g	Dấm	20 g
Mỡ nước	20 g	Mắm, muối	

Hành tươi	30 g	Mì chính, tiêu.

Quy trình chế biến.

Lươn làm sạch nhớt, mổ bỏ ruột, bỏ xương, cắt khúc 3cm ướp muối. Xương lươn cho vào nước (600ml) nấu lấy nước dùng trong.

Hoa chuối thái mỏng, ngâm vào nước lạnh có pha dấm.

Khế thái miếng hình sợi.

Me nấu mềm, dầm nát, lọc lấy nước chua.

Đun sôi nước dùng nêm nước mắm, ớt giã nhỏ, cho lươn vào đun sôi, cho hoa chuối, khế, nêm vừa mắm, muối, nước me, mì chính đổ vào lẩu (cù lao) có than cháy hồng, thêm hành hoa, rau ngổ, ớt thái mỏng và chút mỡ nước.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu đặc trưng: hoa chuối trắng, lươn vàng xen lẫn màu xanh của hành lá, màu đỏ của ớt. Thơm, dậy mùi rau ngổ, không tanh. Vị ngon, hơi chua. Thịt lươn chín không nát, hoa chuối chín tới, bề mặt nước canh có các giọt mỡ trong.

106 - LƯƠN ÙI

Nguyên liệu.

Lươn to	300 g	Vừng	20 g
Thịt vịt	50 g	Bột đao	30 g
Thịt nạc	50 g	Gừng	10 g
Củ đậu	50 g	Lá chanh	5 g
Mỡ nước	30 g	Rau mùi	20 g
Miến	25 g	Nước mắm, muối	
Nấm hương	5 g	Mì chính	
Mộc nhĩ	5 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Lươn làm sạch nhớt, luộc chín vớt ra để nguội, gỡ lấy thịt, ướp nước mắm, hạt tiêu.

Thịt vịt, thịt nạc cắt miếng to, bóp muối tiêu, rán vàng, thái chỉ.

Mộc nhĩ, nấm hương ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ.

Củ đậu gọt vỏ, thái chỉ.

Hành củ thái mỏng.

Vừng rang vàng, sát vỏ.

Miến rán phồng.

Lá chanh thái chỉ.

Xương lươn, xương vịt cho vào nước luộc lươn nấu nước dùng, lọc lấy nước trong, đập gừng cho vào, đun sôi nêm mắm muối cho vừa.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, cho lươn vào xào săn, tiếp theo cho thịt vịt, thịt lợn, nấm, mộc nhĩ, nêm vừa mắm, muối, cuối cùng cho củ đậu vào trộn đều, xúc ra bát.

Đun sôi nước dùng, xuống bột đao (đã hòa nước), sôi kỹ, đổ hỗn hợp thịt ở trên vào quấy nhẹ tay nêm vừa mắm, mì chính.

Múc vào bát rắc: miến, lá chanh, vừng, hạt tiêu, rau mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu trắng, nâu vàng xen lẫn. Mùi thơm, không tanh, nổi mùi lá chanh, hạt tiêu, vị ngon, ngọt đậm của thịt. Dung dịch trong, sánh, các thịt, lươn, nấm phân bố đều khắp và lơ lửng.

107 - LƯƠN OM RIỀNG DẤM

Nguyên liệu.

Lươn to	500 g	Lá xương xông	100 g
Thịt nạc	300 g	Riềng	50 g
Dấm bỗng	100 g	Nghệ	20 g
Hành hoa	100 g	Nước mắm, muối	
Hành khô	20 g	Mì chính	

Rau răm	30 g	Hạt tiêu.

Quy trình chế biến.

Lươn làm sạch nhớt (dùng muối và nước nóng 70°C) rửa sạch, lọc bỏ xương sống, cắt khúc 5cm.

Thịt lợn băm nhỏ

Riềng giã nhỏ tơi.

Nghệ giã nhỏ vắt lấy nước.

Hành khô băm nhỏ, hành tươi rửa sạch, chần qua.

Bỗng rượu hoặc mẻ nghiền nhuyễn.

Lươn sau khi cắt thái đem ướp riềng, nghệ, nước mắm, muối, mẻ hoặc bỗng rượu, hạt tiêu.

Thịt lợn sau khi băm nhỏ ướp: mắm, tiêu, nước nghệ, riềng, mì chính, hành khô bóp kỹ.

Trải từng miếng lươn, cho thịt vào cuốn tròn, dùng lá xương sông cuộn ngoài cùng, lấy lá hành buộc chặt.

Xương lươn cho vào nước nấu lấy nước dùng.

Đun mỡ nóng già, cho lươn vào rán qua đổ nước ướp lươn còn lại và nước dùng vào xăm xắp, đậy vung kín om tới khi lươn ngấm đều gia vị và nước còn lại sánh là được.

Bày lươn vào đĩa, đổ nước sốt trùm kín, rắc rau răm thái nhỏ. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Lươn màu vàng xanh. Mùi thơm, dậy mùi riềng dấm (mẻ) không tanh. Vị ngon, ngọt đậm của thịt, chua nhẹ. Lươn nguyên miếng. Nhân chắc, không bã, có ít nước sốt.

108 - DỒI LƯƠN HẤP

Nguyên liệu.

Lươn to	500 g	Sả có cả lá	50 g
Thịt vai lợn	250 g	Lạc rang	190 g
Miến	50 g	Mỡ nước	30 g
Nấm hương	10 g	Rau mùi	30 g

Mộc nhĩ	10 g	Ớt tươi	10 g
Măng khô	20 g	Nước mắm	
Hành củ khô	20 g	Muối	
Tỏi khô	10 g	Mì chính	
Dừa già	100 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Lươn làm sạch nhớt, rửa sạch, lột da, bỏ ruột; sát tiêu, muối, hành vào bụng lươn.

Lọc hết thịt lươn còn dính ở xương, băm nhỏ.

Thịt nạc băm nhỏ 150g còn lại thái chỉ.

Miến ngâm nước cho mềm cắt khúc ngắn 3cm khoảng một nửa, còn lại cắt khúc dài.

Mộc nhĩ, nấm hương ngâm nở, rửa sạch, băm nhỏ 1/2, còn lại thái chỉ.

Măng khô ngâm nước, rửa sạch, luộc kỹ, thái chỉ.

Hành củ 1/2 băm nhỏ, 1/2 thái mỏng.

Dừa già nạo nhỏ hoặc giã nhỏ, cho 150ml nước sôi vào bóp kỹ vắt lấy nước, tiếp tục cho nước lần 2 bóp vắt lấy nước. Trộn lẫn 2 lần nước dừa trên với nhau.

Trộn thịt lợn, thịt lươn, nấm, mộc nhĩ, miến, hành (băm nhỏ) với mắm, muối, mì chính, hạt tiêu bóp đều.

Nhồi thịt vào bụng lươn, buộc dây.

Xếp lươn vào liễn sành, sứ dưới đáy có lót lá sả.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, trút thịt, măng, nấm, mộc nhĩ (thái chỉ), miến, đảo đều nêm vừa mắm, mì chính rắc phủ lên trên lươn. Đổ nước dừa vào, hấp chín 20 phút. Cắt khoanh bày vào đĩa rắc lạc rang giã dập, rau mùi, hạt tiêu.

Ăn nóng kèm với nước chấm, nước cốt dừa, ớt, tỏi, sả, lạc, mắm, mì chính đun sôi.

Yêu cầu cảm quan.

Lươn màu vàng nâu. Thơm dậy mùi sả, dừa, nấm, vị ngon, ngọt đậm của thịt, béo ngậy. Lươn nguyên con, không rách, vỡ. Mộc nhĩ, măng giòn, không nát.

109 - LƯƠN BỌC MỠ CHÀI HẤP

Nguyên liệu.

Lươn to	500 g	Trứng gà (2 quả)	90 g
Thịt nạc vai	250 g	Miến	30 g
Mỡ chài	200 g	Bánh đa nướng	200 g
Mỡ khổ	150 g	Chanh quả	200 g
Hành khô	30 g	Ớt tươi	5 g
Mộc nhĩ	10 g	Nước mắm, muối	
Nấm hương	7 g	Mì chính	
Tỏi khô	20 g	Hạt tiêu	
Củ sả	20 g	Rau mùi.	

Quy trình chế biến.

Lươn làm sạch nhớt rửa sạch, hấp chín, gỡ lấy thịt, bỏ ruột.

Thịt nạc băm nhỏ.

Mỡ khổ luộc chín, thái chỉ.

Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ.

Hành, tỏi, sả bóc vỏ, băm nhỏ.

Miến ngâm nở, cắt khúc ngắn.

Tất cả trộn đều cùng hạt tiêu, nước mắm, muối, mì chính, trứng, lạc rang. Viên thành từng viên tròn có đường kính bằng 3cm.

Mỡ chài rửa sạch cắt miếng có kích thước 6 x 6cm. Trải mỡ chài, đặt viên thịt lên gói kín. Đặt các viên thịt đã gói ở trên vào đĩa đem hấp chín, rắc rau mùi, hạt tiêu. Ăn nóng kèm với bánh đa nướng và nước chấm chanh ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Lươn hấp vỏ trắng lộ rõ nhân nâu bên trong thơm dậy mùi nấm, hành, sả, vị ngon ngọt đậm của thịt, béo bùi. Các viên thịt sào không nhão, chín, không bã, giòn, kết dính tốt.

110 - LƯƠN HẤP CÀ CHUA

Nguyên liệu.

Lươn to	500 g	Tỏi khô	10 g
Gan lợn	200 g	Hành hoa	50 g
Mỡ phần	100 g	Đường	20 g
Cà chua tươi	800 g	Rau mùi	20 g
Mỡ nước	30 g	Nước mắm, muối	
Hành khô	30 g	Mì chính, tiêu.	

Quy trình chế biến.

Lươn làm sạch nhớt mổ bỏ ruột, lọc bỏ xương, cắt khúc 4 - 5cm ướp hành băm, nước mắm, muối, tiêu, mì chính.

Gan lợn thái miếng 2 x 3,5 x 0,5cm.

Mỡ phần luộc chín thái miếng giống gan nhưng mỏng hơn một chút.

Gan và mỡ phần ướp muối tiêu, đường, hành tỏi băm nhỏ, mì chính.

Trải miếng lươn đặt miếng gan, một miếng mỡ lên trên cuộn lại, dùng hành chần buộc lại cho chặt.

Đun mỡ nóng già, cho lươn vào rán qua, bày lươn vào đĩa xung quanh có xếp cà chua tươi cắt miếng.

- Đun mỡ nóng già phi thơm hành tỏi, cho cà chua băm nhỏ vào nêm mắm, muối, mì chính, đường vừa ăn, đổ trùm lên lươn. Đặt lươn vào lồng hấp, hấp chín, rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Lươn vàng nâu phủ sốt hồng đỏ. Mùi thơm không tanh. Vị ngon, ngọt đậm của thịt, béo và chua nhẹ. Lươn nguyên miếng, đều nhau, chín mềm, cà chua miếng không nát.

111 - LƯƠN XÀO MIẾN

Nguyên liệu.

Lươn to	400 g	Nấm hương	10 g
Miến	350 g	Hành hoa	50 g

Thịt ba chỉ	150 g	Rau răm	20 g
Mỡ nước	40 g	Nước mắm, muối	
Hành khô	30 g	Mì chính	
Mộc nhĩ	10 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Lươn làm sạch nhớt, rửa sạch, luộc chín, bỏ ruột, gỡ lấy thịt, ướp nước mắm, hạt tiêu, mì chính. Xương lươn cho vào nước luộc, ninh lấy nước dùng ngọt.

Miến chần nước sôi, rửa lại nước lã, để ráo.

Mộc nhĩ, nấm hương ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ ướp nước mắm.

Thịt ba chỉ rửa sạch, thái chỉ.

Hành khô thái mỏng. Hành hoa rửa sạch, thái khúc.

Pha nước dùng lươn (50ml) với nước mắm, mì chính có vị mặn, ngọt.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành cho lươn vào xào săn xúc ra để riêng. Tiếp tục đun mỡ nóng già cho thịt vào xào săn, cho tiếp mộc nhĩ, nấm hương xào ngấm, đổ thịt lươn vào trộn đều xúc ra để riêng

Đun nóng mỡ cho miến vào đảo đều tay, rưới nước dùng đã pha ở trên vào xào tới khi miến săn và ngấm đều gia vị, đổ thịt lươn vào đảo đều. Cho hành, rau răm (thái nhỏ) trộn đều xúc ra đĩa rắc hạt tiêu. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Màu nâu, trắng xanh, đen xen lẫn đồng đều thơm dậy hành phi có lươn, dậy mùi nấm, tiêu, răm, vị ngon ngọt đậm của thịt lươn. Lươn săn không nát, miến săn, ăn mềm không cứng dai, không nát nhũn.

112 - LƯƠN XÀO SẢ ỚT

Nguyên liệu.

Lươn to	500 g	Bột cari	30 g
Hành khô	40 g	Đường	20 g

Lạc rang	100 g	Củ sả	20 g
Mỡ nước	30 g	Nước mắm, muối	
Tỏi khô	10 g	Mì chính	
Ớt tươi	20 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Lươn làm sạch nhớt, rửa sạch, mổ bỏ nội tạng, lọc lấy thịt (bỏ xương), cắt khúc ngắn 3cm.

Hành, tỏi, củ sả bóc vỏ, băm nhỏ.

Ớt băm nhỏ.

Lạc rang bóc vỏ, giã dập.

Lươn ướp sả, ớt, hành tỏi, mắm, tiêu, muối, mì chính, đường, bột cari, bóp đều để ngấm 15 phút.

Đun mỡ nóng già, cho hành, tỏi, ớt, củ sả phi thơm, cho bột cari vào đảo nhanh, trút lươn vào xào săn, cho lạc vào đảo đều rắc hạt tiêu. Xúc vào đĩa ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Lươn màu vàng. Thơm dậy mùi tỏi, sả, cari. Vị ngon, cay, ngọt đậm của lươn. Lươn săn nguyên miếng, không có nước.

113 - GỎI LƯƠN CHIÊN

Nguyên liệu.

Lươn to	400 g	Củ sả	40 g
Thịt ba chỉ	250 g	Mật hoặc	
Thịt nạc vai	150 g	đường phên	30 g
Riềng	100 g	Rau thơm	50 g
Nghệ	50 g	Xà lách	100 g
Mỡ nước	30 g	Ớt quả	30 g
Mẻ hoặc dấm bỗng	100 g	Nước mắm, muối	
Lá xương sông	150 g	Mì chính - Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Lươn làm sạch nhớt, mổ bỏ nội tạng, lọc bỏ xương, cắt miếng 3 x 3cm.

Thịt ba chỉ thái mỏng, dài rộng như lươn.

Riềng, nghệ gọt vỏ, rửa sạch giã nhỏ vắt lấy nước. Mẻ và 1/3 dấm bỗng nghiền nhỏ bỏ bã, ớt, sả, hành tỏi băm nhỏ. 2/3 số dấm bỗng còn lại nghiền nhỏ chưng với mật hoặc đường phên.

Xương lươn cho vào nước nấu kỹ lọc lấy nước dùng trong.

Lấy 1/3 thịt lươn và toàn bộ thịt vai đem băm nhỏ, ướp ít nước riềng, nghệ, mẻ, ớt, hành, tỏi, mắm, muối, mì chính, viên lại thành viên nhỏ (ϕ= 2cm), rán vàng.

Thịt lươn và thịt lợn ướp riềng, nghệ, mẻ, mắm, muối, sả, ớt, hành, tỏi, mì chính (ướp riêng).

Xà lách, thìa là, rau thơm, rau mùi, xương sông, hành hoa, rửa sạch, thái nhỏ, bày vào đĩa.

Đun mỡ thật nóng già cho thịt lươn vào xào săn, xúc ra để riêng. Tiếp tục đun mỡ nóng già cho thịt ba chỉ vào xào săn, xúc ra để riêng.

Nước dùng lươn cho thêm mẻ, nghệ, hành, nước mắm, mì chính đun sôi.

Bày từng đĩa: Lươn, thịt ba chỉ, thịt viên rán, rau sống (thìa là, xương sông, rau thơm, xà lách, rau mùi), bỗng chưng mật, hành.

Khi ăn lấy từng thứ trên cho vào bát, chan nước dùng thật nóng. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm nổi màu vàng của nghệ. Không tanh, thơm dậy mùi hành, tỏi, sả, riềng, vị ngon, nước dùng trong, ngọt, hơi chua, lươn nguyên miếng, các viên thịt không vỡ, thịt lươn, thịt lợn mềm, ngon.

114 - DỒI LƯƠN RÁN

Nguyên liệu.

Lươn to đều con	600 g	Bột đao	30 g
Thịt nạc vai	150 g	Cà chua	200 g
Miến	30 g	Rau mùi	50 g

Nấm hương	10 g	Tỏi khô	10 g
Hành củ khô	20 g	Đường	10 g
Mộc nhĩ	10 g	Nước mắm, muối	
Mỡ nước	50 g	Mì chính, tiêu.	

Quy trình chế biến.

Làm sạch nhớt lươn: Cho muối vào lươn, cho lươn quẫy mạnh, dội nước nóng (70°C) mang lươn ra tuốt sạch nhớt, rửa sạch.

Lột da lươn (lột từ phía đầu xuống như lột da rắn). Sát muối, tiêu vào trong bụng lươn. Lọc thịt lươn, băm nhỏ.

Thịt nạc vai băm nhỏ.

Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, băm nhỏ.

Hành củ băm nhỏ.

Miến ngâm nước cắt ngắn 3cm.

Tất cả những thứ trên trộn đều cùng với nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu, nhồi vào da lươn, dùng dây buộc đầu kín, quấn đều khắp con lươn, lăn vào bột đao khô.

Đun mỡ nóng già, cho lươn vào rán vàng, mang ra bỏ dây buộc, cắt khoanh bày vào đĩa.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, tỏi, cho cà chua băm nhỏ vào xào, nêm mắm, muối đổ nước dùng (hoặc nước sôi khoảng 200ml) đun sôi, xuống bột đao (đã hòa nước) quấy đều, nêm mì chính, đường, nước mắm vừa. Khi ăn dội sốt trùm lên lươn, rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Lươn có màu vàng nâu, sốt đỏ hồng. Mùi thơm không tanh, ngon. Vị ngọt, đậm của thịt sốt ngọt hơi chua, mặn vừa ăn. Lươn không bị rách nát, nhân trong lươn chắc, mịn. Nước sốt sánh, trong.

115 - LƯƠN CUỐN RÁN

Nguyên liệu.

Lươn to	500 g	Cà rốt	100 g
Gan lợn	200 g	Tỏi khô	10 g

Mỡ phần	150 g	Đường	20 g
Hành hoa	100 g	Xà lách	300 g
Hành củ khô	30 g	Rau mùi	100 g
Nấm hương	15 g	Chanh quả	30 g
Bột mì	100 g	Nước mắm, muối	
Củ đậu	100 g	Mì chính	
Mỡ nước	100 g	Hạt tiêu	

Quy trình chế biến.

Lươn làm sạch nhớt, rửa sạch, mổ bỏ nội tạng, lọc bỏ xương, cắt khúc 5cm, ướp mắm muối, tiêu, hành băm nhỏ.

Gan lợn thái miếng mỏng, nhỏ bằng 3 x 1,5 x 0,3cm

Mỡ phần luộc chín thái miếng mỏng, nhỏ bằng gan, ướp đường, muối tiêu, hành băm nhỏ.

Củ đậu gọt vỏ, thái mỏng bằng gan.

Cà rốt gọt vỏ rửa sạch.

Nấm ngâm nở, rửa sạch, thái đôi, ba.

Đặt miếng gan, miếng mỡ phần, miếng củ đậu vào lươn, rồi cuộn lại. Lấy lá hành chần buộc lại.

Hòa nước vào bột mì cho sền sệt.

Đun mỡ nóng già, nhúng lươn vào bột mì thả vào mỡ rán vàng vớt ra đĩa.

Phi thơm hành cho nấm vào xào cùng với cà rốt, nêm nước mắm, mì chính, hành lá (thái khúc) vào trút lên lươn. Ăn nóng kèm rau mùi, xà lách, nước mắm chanh ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu vàng, nâu, đỏ. Mùi thơm không tanh; vị ngon, ngọt đậm của gan, ngọt nhẹ của củ đậu. Củ đậu giòn, gan mềm, không cứng, các miếng lươn đều không vỡ.

116 - LƯƠN NƯỚNG GAN GÀ

Nguyên liệu.

Lươn to	500 g	Mỡ nước	30 g
Gan gà	200 g	Xà lách	300 g

Mỡ phần	150 g	Mùi	50 g
Vừng	30 g	Đường	20 g
Lạc	50 g	Dấm	20 g
Tương	100 g	Nước mắm	
Gừng	15 g	Muối	
Hành củ khô	20 g	Mì chính	
Tỏi khô	10 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Lươn làm sạch nhớt, rửa sạch mổ bỏ nội tạng, lọc bỏ xương, cắt khúc 5cm, ướp mắm, muối, tiêu, hành băm nhỏ, mì chính.

Gan lợn thái mỏng và nhỏ bằng 1/2 miếng lươn.

Mỡ phần luộc chín, thái nhỏ bằng miếng gan, ướp muối, đường, tiêu, hành băm nhỏ.

Đặt gan và mỡ phần vào miếng lươn gấp đôi lại xiên vào que vót nhọn hoặc đặt vào vỉ nướng đem nướng vàng trên than hoa, có tưới nước mỡ.

Lấy khoảng 30g mỡ phần băm nhỏ, rán cho chảy mỡ, cho hành tỏi băm nhỏ vào phi thơm, cho tiếp tương, gừng (băm nhỏ), lạc, vừng (rang vàng, giã nhỏ), đun sôi. Nhấc ra ngoài cho thêm dấm, đường, mì chính, muối quấy đều.

Ăn nóng, kèm nước chấm, rau sống.

Yêu cầu cảm quan.

Lươn màu vàng nâu. Thơm dậy mùi hành. Nước chấm dậy mùi tương gừng, tỏi, vừng, vị ngon, ngọt, béo, nổi chua, ngọt. Lươn chín, không khô quắt, các miếng lươn đều đặn. Nước chấm sền sệt.

117 - LƯƠN BỌC MỠ CHÀI NƯỚNG

Nguyên liệu.

Lươn to	500 g	Nghệ	20 g
Thịt nạc vai	300 g	Tỏi khô	10 g
Mỡ chài	200 g	Ớt tươi	5 g

Riềng	30 g	Lá xương sông	100 g
Mẻ	100 g	Lá chanh	20 g
Mắm tôm	20 g	Tía tô	50 g
Đường	30 g	Nước mắm, muối	
Củ sả	20 g	Mì chính	
Vừng	30 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Lươn làm sạch nhớt, rửa sạch, mổ bỏ nội tạng, lọc bỏ xương sống, thái miếng 3 x 3cm.

Thịt lợn thái miếng mỏng hơn lươn, dài rộng như lươn.

Riềng, nghệ, củ sả giã nhỏ mịn.

Mẻ, mắm tôm nghiền nhỏ lọc bỏ bã.

Ớt băm nhỏ.

Ướp thịt lươn và thịt lợn với riềng, nghệ, mắm tôm, sả, mẻ, ớt, muối, mắm, vừng để ngấm.

Mỡ chài cắt miếng có kích thước 6 x 6cm. Trải mỡ chài xếp một miếng lươn, một miếng thịt lợn vào, gói kín, xếp vào vỉ nướng hoặc xiên vào que tre đem nướng vàng trên than hoa. Bày lươn vào đĩa có lót rau thơm, tía tô, hành hoa, lá chanh thái nhỏ, lá xương sông.

Ăn nóng chấm với nước mắm, chanh, ớt hoặc với mắm tôm, chanh, ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Lươn vàng nâu. Thơm dậy mùi riềng, sả, không tanh, ngon, ngọt đậm của lươn, béo ngậy. Lươn chín mềm, các miếng lươn cuộn đều nhau không bị rách vỡ.

118 - LƯƠN RÚT XƯƠNG BỎ LÒ

Nguyên liệu.

Lươn to	500 g	Mỡ nước	30 g
Thịt nạc vai	200 g	Đường	20 g
Riềng	30 g	Dấm	20 g
Nghệ	15 g	Ớt tươi	10 g

Hành củ khô	20 g	Nước mắm, muối
Tỏi khô	10 g	Mì chính
Lá xương sông non	100 g	Hạt tiêu

Quy trình chế biến.

Lươn làm sạch nhớt, lột da lươn (như lột da rắn). Lọc thịt lươn, băm nhỏ.

Thịt nạc băm nhỏ.

Lá xương sông rửa sạch, thái sợi nhỏ.

Trộn thịt lươn, thịt lợn với nước mắm, hành, nước riềng, nghệ, mì chính, lá xương sông, hạt tiêu, bóp đều.

Nhồi thịt vào da lươn, quấn dây vào thân con lươn.

Đun mỡ nóng già, cho lươn vào rán qua. Đặt lươn vào khay có bôi mỡ, đưa vào lò nóng (200^0C), thỉnh thoảng quét lên da lươn một lớp mỡ. Lươn chín vàng, lấy ra, tháo dây, cắt khoanh, bày vào đĩa rắc rau mùi lên trên.

Pha nước chấm: Tỏi, ớt băm nhỏ hòa với nước sôi để nguội, nước mắm và dấm đường, mì chính.

Ăn nóng kèm nước chấm.

Yêu cầu cảm quan.

Lươn màu vàng nâu đẹp. Mùi thơm, không tanh, dậy mùi riềng, xương sông. Vị ngon, ngọt đậm của thịt. Nước chấm chua, cay, mặn ngọt. Lươn nguyên dạng không vỡ, nát. Nhân bên trong kết dính tốt. Trình bày đẹp.

119 - CANH TÔM NẤU NẤM HƯƠNG

Nguyên liệu.

Tôm tươi to	200 g	Mỡ nước	10 g
Nấm hương	20 g	Hành tươi	30 g
Miến nhỏ sợi	30 g	Đường	10 g
Xương lợn	200 g	Rau mùi	30 g
Trứng gà (1 quả)	45 g	Nước mắm, muối	
Cà rốt	50 g	Mì chính, tiêu	
Đậu Hà Lan	50 g	Phèn chua.	

Quy trình chế biến.

Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, vắt khô nước, cắt bỏ chân.

Đậu Hà Lan tước xơ, rửa sạch.

Cà rốt rửa sạch, tỉa hình phẳng, cắt mỏng

Hành hoa, rau mùi, rửa sạch, thái khúc.

Xương lợn cho vào nước lạnh nấu kỹ, lọc lấy nước dùng trong.

Trứng đánh tan, tráng mỏng.

Miến cắt khúc ngắn (5cm đều nhau) xếp từng bó (10 sợi 1 bó).

Tôm bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen ở sống lưng, bóp ít muối, rửa sạch, ngâm nước phèn chua 15 phút, thấm khô nước, giã nhuyễn như giò, thúc nước mắm (cô cạn), hạt tiêu, mì chính, đường, trộn thật đều.

Tôm giã đắp lên các tai nấm (phía trái) phết mỏng lên trứng cuộn tròn lại, đắp vào từng nắm miến như hình thoi, tất cả cho vào đĩa đem hấp chín.

Xếp: miến, nấm, trứng cuộn cắt khúc vào bát.

Đun nước dùng sôi cho cà rốt, đậu Hà Lan vào, đun sôi cho chín nêm vừa nước mắm, mì chính. Múc nước dùng đang sôi kèm cả cà rốt, đậu Hà Lan vào bát đựng miến, nấm, trứng rắc hành hoa, rau mùi, hạt tiêu, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt tôm màu hồng xen lẫn màu nâu, vàng, xanh của nấm, trứng, rau. Thơm, dậy mùi nấm, hành, mùi và tôm. Nước trong vừa ngập cái, tôm giòn, không bị bã và bở, rau giòn.

120 - MỌC TÔM

Nguyên liệu.

Tôm he to tươi	300 g	Mỡ nước	20 g
Thịt nạc thăn	100 g	Xương lợn	200 g
Nấm hương	7 g	Nước mắm	

Mộc nhĩ	5 g	Muối
Hành củ khô	30 g	Mì chính
Miến	15 g	Hạt tiêu.

Quy trình chế biến.

Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen ở lưng, giã nhuyễn trộn nước mắm, mì chính, hạt tiêu.

Miến ngâm nước, cắt khúc ngắn 2 - 2,5cm.

Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, băm nhỏ.

Thịt lợn cắt miếng, giã nhuyễn, trộn lẫn với tôm, nấm, mộc nhĩ, hành băm nhỏ, miến, viên thành từng viên tròn, nhỏ, đường kính 2cm (dùng mỡ để xoa tay trước khi viên).

Xương lợn nấu nước dùng, nêm vừa nước mắm, mì chính.

Đun nước dùng sôi, thả tôm vào, cho sôi nhỏ 5 phút. Múc ra bát, rắc hạt tiêu, rau mùi. Cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Tôm có màu hồng nhạt xen lẫn màu nâu, đen của nấm. Dậy mùi nấm, tôm, hành, mùi. Vị ngọt đậm của tôm, thịt.

Nước gần ngập cái, trong, các viên mọc giòn, không bã và không vỡ.

121 - TÔM KHO TÀU

Nguyên liệu.

Tôm he hoặc tôm to	800 g	Đường	50 g
Hành củ tươi	50 g	Nước mắm, muối	
Mỡ nước	50 g	Mì chính, tiêu.	

Quy trình chế biến.

Tôm rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu, gạch tôm để riêng, rút chỉ đen ở sống lưng tôm.

Dùng dao nhọn chẻ giữa thân tôm khoảng 2,5cm, lộn đầu tôm qua đường vừa xẻ.

Ướp tôm với mắm, muối, hành băm nhỏ.

Cho nước mắm, mì chính, đường vào xoong đun sôi.

Đun nóng mỡ cho tôm vào rán vàng nhanh vớt ra cho vào xoong nước mắm trên rim cho cạn nước.

Gạch tôm chưng với mỡ cho lên màu vàng ươm rồi trút vào đĩa tôm. Ăn nóng hoặc nguội kèm với dưa chua.

Yêu cầu cảm quan.

Tôm có màu vàng - đỏ sẫm. Mùi thơm, vị ngon nổi ngọt, béo ngậy và mặn. Các con tôm nguyên vẹn và đẹp, thịt tôm chắc, bóng.

122 - TÔM RIM

Nguyên liệu.

Tôm he tươi	600 g	Đường	20 g
Mỡ nước	30 g	Nước mắm, muối	
Gừng	20 g	Mì chính	
Hành khô	20 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Tôm he bóc vỏ, bỏ chỉ đen, nướng chín vàng, ướp nước mắm, hành, tiêu để ngấm.

Đường thắng caramel có màu đỏ cánh gián thêm nước mắm, đường thắng, nước gừng, đậy kín vung, đun nhỏ lửa tới khi nước cạn (còn ít) tôm chắc và săn.

Khi ăn bày ra đĩa rắc hạt tiêu lên trên.

Yêu cầu cảm quan.

Tôm có màu vàng đỏ cánh gián. Thơm, vị ngon, ngọt, mặn, đậm đà. Tôm chắc và rắn. Không khô xác.

123 - CHẢ TÔM

Nguyên liệu.

Tôm tươi to	500 g	Nước mắm, muối
Trứng vịt (1 quả)	60 g	Mì chính, hạt tiêu

Mỡ phần	50 g	Phèn chua.
Mỡ nước	100 g	

Quy trình chế biến.

Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, ngâm nước muối 5 phút, ngâm tiếp nước phèn chua 5 phút vớt ra thấm khô, giã nhuyễn.

Mỡ phần thái hạt lựu.

Nước mắm cô cạn.

Tôm sau khi giã nhuyễn cho mỡ phần, nước mắm, hạt tiêu, mì chính, lòng trắng trứng thúc đều. Dàn tôm vào lá chuối có xoa mỡ (có chiều dày 1,5 - 2cm) đem hấp 5 phút.

Đun mỡ nóng già, cho tôm chao nhanh vào mỡ cho vàng đều 2 mặt, vớt ra để nguội, thái miếng bày đĩa. Ăn nóng hoặc nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Chả tôm có màu vàng hồng, thơm, ngọt đậm của tôm. Chả giòn, không bở, có độ chắc tốt.

124 - TÔM BAO BỘT TRỨNG RÁN

Nguyên liệu.

Tôm tươi to	500 g	Rau xà lách	300 g
Trứng vịt (1 quả)	60 g	Rau mùi	100 g
Bột mì	150 g	Đường	30 g
Hành củ	20 g	Nước mắm, muối	
Tỏi khô	10 g	Mì chính	
Mỡ nước	100 g	Hạt tiêu	
Ớt tươi	10 g	Dấm.	

Quy trình chế biến.

Tôm rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu ướp tiêu, muối, nước mắm, hành băm nhỏ.

Lòng trắng trứng đánh nổi cứng, cho bột mì, lòng đỏ trứng, muối, trộn nhẹ tay để bột có độ sánh đặc vừa phải (bột bám đều vào ngón tay là được).

Pha nước chấm bằng tỏi, ớt băm nhỏ hòa với dấm, đường, mì chính, nước mắm, nước sôi để nguội.

Xà lách, rau thơm nhặt rửa sạch, để ráo, bày vào đĩa.

Đun mỡ nóng già, nhúng từng con tôm vào bột thả vào rán vàng, vớt tôm đã xào bày vào đĩa.

Ăn nóng kèm với rau sống và nước chấm.

Yêu cầu cảm quan.

Tôm màu vàng rơm đều. Mùi thơm của bột trứng và tôm. Vị ngon, không tanh. Nước chấm chua, cay, mặn, ngọt. Tôm giữ được hình dáng, bột bao kín, giòn, bột nở xốp.

Chú ý:

Nếu muốn tôm rán có hình cánh bướm đẹp ta có thể làm như sau:

Tôm sau khi đã lột vỏ, rút chỉ đen, giữ lại đuôi, chẻ con tôm ra làm đôi nhưng ở phần dưới không chẻ. Tẩm ướp như trên.

Khi rán cầm đuôi con tôm nhúng vào bột rẽ 2 nửa tôm như hình cánh bướm rồi thả vào mỡ nóng cho đầu xuống trước, khi rán dùng đũa định hình tôm cho giống cánh bướm.

Yêu cầu chất lượng về trạng thái: giống hình con bướm.

125 - TÔM XÀO THẬP CẨM

Nguyên liệu.

Tôm tươi (he)	500 g	Tôm khô	20 g
Nấm hương	20 g	Rượu trắng	30 ml
Lòng trắng trứng	50 g	Mộc nhĩ	10 g
Hành tây	200 g	Cà rốt	50 g
Tỏi tây	200 g	Rau mùi	30 g
Cần tây	100 g	Nước mắm	
Cà chua	200 g	Nước	
Bột đao	50 g	Mì chính	
Hành khô	30 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Tôm bóc vỏ, bỏ đầu và chỉ đen ở sống lưng, lạng đôi không đứt hẳn, ướp muối tiêu, mì chính, lòng trắng trứng, bột đao.

Nấm hương ngâm nước, cắt chân, rửa sạch.

Mộc nhĩ ngâm nước, rửa sạch, cắt miếng.

Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng mỏng. Cà chua cắt miếng cau. Hành tây bóc vỏ, cắt miếng cau. Cần tây bỏ lá già, tước xơ rửa sạch, cắt khúc 4cm. Tỏi tây bỏ rễ, lá già, rửa sạch, chẻ đôi cắt khúc bằng cần tây. Bột đao hòa nước.

Đun mỡ nóng già, cho tôm vào xào chín xúc ra để riêng. Phi thơm hành tỏi, cho nấm hương, mộc nhĩ vào đảo đều, cho tiếp cà rốt, hành tây, cà chua, cần, tỏi tây, đảo đều. Nêm vị, cho tôm và rượu vào trộn đều, xuống bột đao, đảo đều xúc ra đĩa bày rau mùi lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu đặc trưng. Dậy mùi cần, tỏi tây và nấm, ngon; rau chín tới, không nhũn, sản phẩm bóng, không chảy nước.

126 - TÔM RÁN SỐT CÀ CHUA

Nguyên liệu.

Tôm he to	500 g	Xà lách	300 g
Cà chua	200 g	Rau mùi	100 g
Mỡ nước	60 g	Đường	30 g
Hành củ	30 g	Nước mắm, muối	
Tỏi khô	10 g	Dấm	
Bột đao	30 g	Mì chính, hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Tôm rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ ở lưng, chẻ đôi, ướp muối, tiêu, hành băm nhỏ.

Cà chua bỏ hạt, băm nhỏ.

Hành, tỏi khô băm nhỏ.

Đun mỡ nóng già, cho tôm vào rán vàng lấy ra để riêng. Cho tiếp hành tỏi vào phi thơm, đổ cà chua vào xào, dầm nát.

Cho nước dùng vào đun sôi, nêm nước mắm, đường, dấm, xuống bột đao, cho mì chính, đổ tôm vào đun sôi trong sốt 2 phút. Múc tôm ra đĩa sâu lòng, rắc hạt tiêu, rau mùi. Ăn nóng kèm với xà lách và rau thơm.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu vàng đỏ. Thơm dậy mùi tôm, hạt tiêu. Vị vừa ăn, sốt ngọt hơi chua. Có nước sốt sánh xăm xắp, tôm mềm.

127 - CHẢ GIÒ TÔM

Nguyên liệu.

Tôm tươi trong	500 g	Phèn chua
Mỡ phần	50 g	Nước mắm, muối
Nước dừa tươi	500 g	Mì chính, hạt tiêu
Bánh đa nem	100 g	Chanh quả
Đường	20 g	

Quy trình chế biến.

Tôm bóc vỏ, bỏ đầu, bóp muối cho hết nhớt, rửa sạch, ngâm vào nước phèn chua, lau khô tôm, ngâm tôm vào nước dừa 15 phút, dùng giấy bản thấm khô tôm, đem giã nhuyễn.

Hành củ thái thật mỏng. Mỡ phần luộc chín, thái chỉ, ướp tiêu, đường, muối để trong. Cho hành, mỡ phần, tiêu, muối, mì chính, tỏi giã nhỏ vào với tôm thúc đều.

Bánh đa cắt thành miếng nhỏ, nhúng vào nước vôi trong, cho tôm vào cuộn thành hình trụ nhỏ (nem) Φ = 2cm dài 3cm.

Đun mỡ nóng già cho nem vào rán vàng, vớt ra để ráo mỡ.

Pha nước chấm tỏi, ớt, đường, chanh, mì chính, nước mắm.

Ăn kèm với rau sống và nước chấm.

Yêu cầu cảm quan.

Chả màu vàng đẹp, đều. Thơm đặc trưng. Vị ngon ngọt đậm. Nước chấm nổi vị chua, cay, mặn, ngọt. Vỏ của chả giòn tan, ruột chả ráo nước, không bã. Chả cuộn đều, đẹp, cân đối.

128 - CUỐN TÔM

Nguyên liệu.

Tôm tươi	400 g	Húng láng	100 g
Thịt ba chỉ	300 g	Hành hoa	200 g
Giò lụa	200 g	Mật mía	100 g
Trứng vịt (3 quả)	180 g	Dấm bỗng	100 g
Mỡ nước	60 g	Nước mắm	
Lạc	100 g	Muối	
Xà lách	300 g	Mì chính	
Bún	300 g	Hạt tiêu	
Rau mùi	100 g	Tinh dầu cà cuống.	

Quy trình chế biến.

Tôm cắt râu, dầu ướp tiêu, muối, rang chín. Trứng tráng mỏng; thịt ba chỉ luộc chín thái miếng mỏng. Giò lụa thái mỏng (kích thước từng miếng của mỗi thứ trên ≈ 2 x 4cm). Lạc rang vàng, bỏ vỏ, giã dập.

Bún cắt ngắn bằng chiều dài của miếng trứng.

Hành hoa bỏ rễ, rửa sạch, tẽ lá chần qua.

Rau xà lách, húng, mùi, rửa sạch, vẩy khô. Chưng dấm bỗng với mật, cho lạc rang vào quấy đều, thêm ít mì chính.

Xếp một miếng bún vào rau xà lách với ít dấm bỗng trưng, một miếng thịt ba chỉ, một miếng trứng, một miếng giò, một con tôm, ít rau húng, rau mùi, dùng lá hành đã chần cuốn lại (buộc lại). Khi ăn chấm với nước mắm có tinh dầu cà cuống.

Yêu cầu cảm quan.

Cuốn tôm có màu sắc tự nhiên, thơm, không tanh. Ngon, cuộn đều miếng, không rách, vỡ.

129 - CHẠO TÔM

Nguyên liệu.

Tôm tươi to	400 g	Đường	20 g
Mỡ phần	150 g	Rau mùi	50 g

Thịt nạc mông	100 g	Chanh quả	30 g
Hành khô	20 g	Nước mắm, muối	
Tỏi khô	10 g	Mì chính, hạt tiêu	
Rau xà lách	200 g	Mía	

Quy trình chế biến.

Tôm rửa sạch, lột vỏ, bóp muối, rửa sạch, để ráo, thấm khô nước, giã nhuyễn.

Thịt nạc cắt miếng, giã nhuyễn như tôm.

Mỡ phần thái hạt lựu.

Tôm, thịt trộn với mỡ phần, nước mắm (cô cạn), mì chính, hạt tiêu, hành tỏi (băm nhỏ) đường thúc đều, nhẹ tay, nắm thành từng nắm tròn Φ = 3cm, đem hấp 3 phút.

Mía rửa sạch, chẻ nhỏ, xiên tôm vào nướng nhỏ lửa bằng than hoa. Cho ăn nóng, kèm với rau sống và nước mắm chanh ớt tỏi.

Yêu cầu cảm quan.

Tôm có màu vàng nâu sẫm. Mùi thơm. Vị ngon ngọt đậm của tôm. Tôm không vỡ nát, giòn.

130 - RUỐC TÔM

Nguyên liệu.

Tôm he to	1000 g	Hạt tiêu.
Nước mắm	40 ml	

Quy trình chế biến.

Tôm bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen ở sống lưng cho vào nước mắm đun sôi 15 phút, để nguội.

Cho tôm vào cối giã tới khi dập bẹp, gỡ tơi, trộn với nước tôm đã nấu ở trên.

Cho tôm vào chảo đun nhỏ lửa, vừa đun vừa dùng muôi chà cho tới khi tôm khô bông tơi là được. Mang ra cho hạt tiêu trộn đều, để nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Ruốc trắng hồng nhạt, khô bông, sợi tơi, không vón cục. Có mùi thơm của tôm. Vị ngọt đậm tự nhiên, hơi mặn.

131 - MẮM TÔM CHUA

Nguyên liệu.

Tôm rảo tươi	500 g	Rượu trắng	30 ml
Muối	100 g	Đường	30 g
Gạo tẻ	60 g		

Quy trình chế biến.

Gạo vo đãi sạch, để ráo nước, rang vàng, xay (giã) nhỏ mịn, làm thính. Tôm rửa sạch, cắt bỏ đầu, đuôi, xóc đều muối, đường cho vào hũ sành sạch đậy kín.

Sau 2 ngày (48 giờ) cho thính và rượu vào trộn đều, bịt kín miệng hũ, đem phơi nắng khoảng 1 tuần (có thể để chỗ ấm) rồi đưa vào để nơi râm mát. Sau 3 - 4 tuần thì ăn được.

Ăn kèm thịt luộc, ớt và rau thơm.

Yêu cầu cảm quan.

Mắm màu đỏ hồng, thơm đặc trưng, vị ngọt đậm, hơi chua. Tôm mềm, nước hơi sánh.

132 - MẮM TÉP

Nguyên liệu.

Tép (gạo hoặc riu)	1000 g	Đường	30 g
Gạo tẻ	150 g	Muối.	
Rượu trắng	30 ml		

Quy trình chế biến.

Gạo vo sạch, rang vàng, xay hoặc giã nhỏ mịn (rây loại bỏ hạt to) làm thính.

Tép nhặt, đãi, rửa sạch, vẩy khô nước, cho vào cối nghiền nhỏ (cho thêm ít muối). Cho tép vào hũ sạch, cho đường, rượu và muối (còn lại) trộn đều. Dùng vải thưa (vải màn) bịt kín

miệng hũ đem phơi nắng. Sau ba ngày đổ thính vào trộn đều rồi bịt kín miệng hũ lại để nơi ấm hoặc phơi nắng. Sau 15 - 20 ngày thì ăn được.

Khi ăn kèm thịt luộc, ớt, rau thơm.

Yêu cầu cảm quan.

Mắm có màu đỏ đẹp, sánh, nhuyễn, đồng nhất. Thơm, dậy mùi rượu, thính. Vị ngon ngọt, đậm đà.

133 - MỰC NẤU RỐI

Nguyên liệu.

Mực khô (to)	100 g	Nấm hương	5 g
Thịt thăn lợn	100 g	Gừng	20 g
Thịt gà	100 g	Đường	5 g
Trứng gà (1 quả)	50 g	Nước dùng	700 ml
Mỡ nước	50 g	Nước mắm	
Giò lụa	30 g	Muối	
Hành tươi	20 g	Mì chính	
Đậu Hà Lan	50 g	Hạt tiêu.	
Su hào	150 g	Rau mùi	

Quy trình chế biến.

Mực ngâm nước lạnh vài giờ cho mềm, bóc bỏ màng da, rửa sạch, thái chỉ, bóp kỹ với nước gừng.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, cho mực vào xào, nêm mắm, đường, tiêu, đảo đều cho săn, xúc ra để riêng.

Thịt lợn luộc, thái chỉ. Thịt gà luộc, thái chỉ. Trứng tráng mỏng, thái chỉ. Đậu Hà Lan tước bỏ xơ, rửa sạch, thái sợi. Giò lụa thái chỉ. Su hào gọt vỏ, thái chỉ. Nấm hương ngâm, rửa, thái chỉ.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, cho su hào, đậu, nấm, thịt (để lại 2/3) nêm vừa mắm, mì chính. Xúc bày ra bát, trên bày các góc trứng, thịt gà, thịt lợn, giò lụa, mực.

Nước dùng đun sôi, nêm vừa. Khi ăn múc nước dùng sôi dội vào bát, rắc hạt tiêu, rau mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, cắt thái đều. Thơm, dậy mùi tiêu, mực xào, vị ngon ngọt đậm của thịt. Mực săn, nước dùng trong.

134 - MỰC NẤU GIÒN

Nguyên liệu.

Mực khô	100 g	Mỡ nước	30 g
Thịt gà	300 g	Nước tro	
Nấm hương	20 g	Nước mắm	
Cần tây	100 g	Mì chính	
Tỏi tây	100 g	Hạt tiêu	
Hành củ	50 g	Rau mùi.	

Quy trình chế biến.

Mực khô, ngâm nước lạnh khoảng 2 giờ cho mềm mại, bóc bỏ hết màng đen, rửa sạch, khía vẩy rồng, thái miếng khoảng 2,5 cm, ngâm vào nước tro 2 giờ, vớt ra rửa sạch bằng nước lã nhiều lần và ngâm cho hết nước tro. Đun sôi nước có gừng đập dập, cho mực vào chần, vớt ra để ráo.

Thịt gà thái miếng mỏng to bản, ướp nước mắm. Xương gà đem nấu nước dùng.

Cần tây bỏ rễ, lá già, rửa sạch, đập dập, cắt khúc 3,5cm. Tỏi tây bỏ rễ và lá già, chẻ đôi, rửa sạch, cắt khúc ngắn. Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, nhỏ để nguyên, to cắt đôi hoặc ba. Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, gừng băm nhỏ, đổ mực vào xào săn, xúc ra để riêng.

Đun sôi nước dùng, nêm vừa gia vị, cho thịt gà, mực vào đun sôi hớt bọt, cho tiếp nấm, cần tỏi, dọc hành thái khúc vào, chỉnh lại vị, múc mực ra bát, rắc tiêu, rau mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Mực màu trắng, cần tỏi màu xanh. Mùi thơm, không tanh, dậy mùi cần, tỏi tây. Vị ngon, ngọt đậm, tỷ lệ cái ít hơn nước. Mực nở, giòn, không dai, rau chín tới không nát, nước canh trong.

135 - MỰC NỤ MỴ

Nguyên liệu.

Mực ống tươi	1000 g	Rau mùi	50 g
Thịt lợn nạc	400 g	Muối	
Hành khô	30 g	Nước mắm	
Tỏi khô	20 g	Mì chính	
Dưa chuột	400 g	Tiêu	
Đường	30 g	Húng lìu.	

Quy trình chế biến.

Mực bỏ mắt, túi mực, màng đen, nang, rửa sạch, để nguyên con. Đầu, râu mực và thịt lợn nạc giã nhuyễn, trộn hành tái băm nhỏ, tiêu, mắm, mì chính, đường, húng lìu, quật dẻo. Nhồi thịt giã vào bụng mực, khâu kín.

Đun mỡ nóng già, cho mực vào rán vàng qua, cho đường, muối mắm, húng lìu, mì chính, hành tỏi băm nhỏ và ít muối vào mực, đậy vung đun nhỏ lửa đến khi mực ngấm gia vị, nước còn hơi sền sệt là được.

Dưa chuột rửa sạch, thái khoanh mỏng, xếp xung quanh đĩa bầu dục. Mực cắt khoanh xếp vào giữa, theo hình con mực, dội nước sốt mực lên trên, rắc tiêu, rau mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Màu vàng nâu của mực. Thơm, dậy mùi húng lìu, vị ngon hơi ngọt mặn. Nhân nhồi chắc, kết dính tốt. Các khoanh mực không vỡ nát, mực chín, không dai.

136 - MỰC XÀO CẦN TỎI

Nguyên liệu.

Mực tươi	500 g	Tỏi khô	20 g
Cần tây	200 g	Hành hoa	50 g
Tỏi tây	300 g	Rau mùi	100 g
Cà chua chín	100 g	Nước mắm	

Mỡ nước	50 g	Muối
Bột đao	30 g	Mì chính
Hành khô	30 g	Tiêu.

Quy trình chế biến.

Mực tươi bỏ túi mực, mắt, màng đen, mai rửa sạch, khía vảy rồng (mặt trong). Cắt miếng 3,5 x 3,5cm, ướp muối, tiêu hành tỏi băm nhỏ.

Cần tây bỏ rễ và lá già, rửa sạch, đập dập cắt khúc ngắn 3 4cm. Tỏi tây rửa sạch, phần trắng chẻ đôi, cắt khúc ngắn như cần. Hành hoa rửa sạch, cắt khúc; hành củ thái mỏng. Cà chua bổ miếng cau.

Bột đao hòa nước.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành tỏi, cho mực vào xào sàn, xúc ra để riêng.

Tiếp tục cho mỡ nóng già, cho cà chua, cần, tỏi tây vào đảo đều, trút mực vào nêm vừa mắm, muối, mì chính. Xuống bột đao, đảo đều, bắc ra, rắc hành hoa, hạt tiêu, xúc ra đĩa, rắc rau mùi, cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Mực trắng, rau giữ được màu tự nhiên. Thơm dậy mùi cần tỏi, vị ngon ngọt của mực. Mực và cần tỏi đều giòn, rau chín tới, bóng mượt, không có nước.

137 - MỰC XÀO HOA LƠ

Nguyên liệu.

Mực tươi	500 g	Cần tây	100 g
Hoa lơ	300 g	Mỡ nước	50 g
Nấm hương	10 g	Bột đao	20 g
Mộc nhĩ	10 g	Rau mùi	100 g
Hành khô	30 g	Muối	
Tỏi khô	20 g	Nước mắm	
Hành hoa	50 g	Mì chính	
Cà rốt	100 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Mực tươi bỏ mai, túi mực, mắt, bóc bỏ màng đen, rửa sạch khía vẩy rồng, thái miếng vuông 3,5 x 3,5cm, ướp nước mắm, hạt tiêu, hành, tỏi băm nhỏ.

Hoa lơ thái miếng mỏng rửa sạch.

Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, nhỏ để nguyên, to thì thái đôi hoặc ba.

Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng mỏng.

Cần tây bỏ rễ, lá già, rửa sạch, đập dập, cắt khúc.

Hành hoa rửa sạch, cắt khúc, rau mùi rửa sạch.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, tỏi băm nhỏ, cho mực vào xào săn, cho tiếp nấm, mộc nhĩ vào đảo đều xúc ra để riêng.

Tiếp tục đun mỡ nóng già, cho hoa lơ, cà rốt, cần tây nêm mắm muối, trút mực vào đảo đều cho hành hoa vào đảo nhanh, xuống bột đao (đã hòa nước), nêm mì chính, xúc ra đĩa rắc tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Có màu sắc tự nhiên của nguyên liệu; thơm dậy mùi cần tây, hành tỏi. Vị ngon, ngọt đậm của mực và hoa lơ. Mực giòn, rau củ chín tới không nhũn nát, rau bóng mượt, đĩa xào không chảy nước.

138 - MỰC XÀO DƯA CHUA

Nguyên liệu.

Mực tươi	500 g	Đường	30 g
Dưa chua	400 g	Nước mắm	
Hành tươi	100 g	Muối	
Tỏi khô	20 g	Mì chính	
Mỡ nước	50 g	Tiêu.	
Cà chua	100 g		

Quy trình chế biến.

Mực loại bỏ mai, ruột, màng đen, rửa sạch, để ráo nước, khía vẩy rồng phía mặt trong, thái miếng, ướp tỏi băm nhỏ, nước mắm, hạt tiêu.

Dưa chua cắt khúc ngắn 3cm, rửa sạch, vắt nước, gỡ tơi.

Cà chua rửa sạch, bổ miếng cau.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành tỏi, đổ mực vào xào săn, xúc ra để riêng.

Tiếp tục đun mỡ nóng già, cho cà chua, dưa chua vào xào kỹ, nêm vừa mắm, đường, mì chính, cho mực và hành tươi cắt khúc vào đảo đều. Xúc ra đĩa, ăn nóng kèm rau mùi.

Yêu cầu cảm quan.

Mực trắng, dưa vàng, cà chua đỏ hồng. Thơm, dậy mùi dưa chua, vị ngon ngọt và hơi chua. Miếng mực săn, chua giòn, không dai, không chảy nhiều nước.

139 - MỰC NHỒI THỊT RÁN

Nguyên liệu.

Mực tươi	500 g	Mỡ nước	100 g
Thịt nạc vai	200 g	Đường	30 g
Mộc nhĩ	10 g	Rau mùi	50 g
Nấm hương	10 g	Xà lách	500 g
Hành củ	30 g	Bột đao	20 g
Tỏi khô	20 g	Nước mắm	
Cà chua	200 g	Muối	
Trứng vịt (1 quả)	60 g	Mì chính	
Bột mì	30 g	Hạt tiêu	

Quy trình chế biến.

Mực làm sạch, bỏ mai, túi mực, mắt, màng đen, rửa sạch, thấm khô nước, để nguyên con.

Thịt nạc băm nhỏ.

Mộc nhĩ, nấm hương ngâm nở, rửa sạch, băm nhỏ hoặc thái chỉ.

Hành, tỏi băm nhỏ. Cà chua băm nhỏ.

Xà lách, rau mùi rửa sạch để ráo nước.

Trứng đập vào bát, đánh tan.

Trộn thịt băm, nấm, mộc nhĩ, hành tỏi, tiêu, mắm, mì chính quật kỹ cho dẻo, quánh nhồi thịt vào bụng mực, đút đầu mực trở lại thân, dùng tăm nhọn gài đầu và thân như hình con mực sống.

Đun mỡ nóng già, nhúng từng con mực vào trứng, lăn vào bột mì khô, thả vào mỡ rán vàng, vớt ra để ráo, cắt khoanh, bày đĩa theo hình dáng con mực.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành tỏi, cho cà chua vào xào kỹ nêm đường, mắm, muối, mì chính cho vừa, xuống bột đao tạo sốt cà chua sánh.

Dội sốt cà chua lên mực, ăn nóng, xung quanh bày xà lách, rau mùi.

Yêu cầu cảm quan.

Mực màu vàng nâu, sốt đỏ hồng. Thơm mùi nấm hương, tỏi, trứng, vị ngon ngọt đậm đà của mực. Mực nguyên con, các khoanh cắt ra không vỡ nát, nhân kết dính tốt. Nước sốt sánh, mượt, bóng, trong.

140 - CHẢ MỰC

Nguyên liệu.

Mực tươi	1000 g	Ớt tươi	5 g
Mỡ phần	100 g	Thìa là	50 g
Mỡ nước	100 g	Nước mắm	
Trứng vịt (1 quả)	60 g	Mì chính	
Chanh quả	30 g	Tiêu	
Hành củ	30 g		

Quy trình chế biến.

Mực loại bỏ mai, đầu, ruột, màng đen, rửa sạch, lau khô, lạng mỏng, giã nhuyễn.

Mỡ khổ thái nhỏ. Hành khô băm nhỏ. Nước mắm cô đặc. Thìa là thái nhỏ.

Trộn mực với nước mắm, mỡ khổ, hành, lòng trắng trứng, thìa là, mì chính, hạt tiêu, quật kỹ cho dẻo quánh.

Lá chuối rửa sạch, lau khô, dàn mực đều lên trên có độ dày 1cm, cho vào lồng hấp sơ qua, vớt ra bỏ lá chuối.

Đun mỡ nóng già, cho mực vào rán vàng.

Khi ăn thái miếng xếp vào đĩa; ăn nóng chấm với nước mắm chanh, ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Miếng chả có màu vàng, mùi thơm của mực rán, thìa là, hành tỏi. Vị ngon, ngọt đậm đà vừa ăn. Miếng mực giòn dai, không bã, bở.

141 - MỰC NHỒI THỊT BỎ LÒ

Nguyên liệu.

Mực ống to, tươi	500 g	Bột đao	50 g
Thịt lợn nạc	200 g	Rau mùi	50 g
Mỡ khổ	50 g	Mỡ nước	200 g
Nấm hương	10 g	Mạch nha	10 g
Mộc nhĩ	12 g	Nước mắm	
Hành củ khô	30 g	Muối	
Tỏi khô	10 g	Tiêu	
Miến	40 g	Mì chính.	
Khoai tây	400 g		

Quy trình chế biến.

Mực loại bỏ nội tạng, mang, túi mực, mắt, rửa sạch; thấm khô nước.

Thịt nạc giã nhuyễn cùng với râu mực.

Mộc nhĩ, nấm hương ngâm nở, rửa sạch, để ráo, thái chỉ.

Miến ngâm nước, cắt khúc ngắn.

Khoai tây gọt vỏ, thái hình que diêm; ngâm nước, vớt ra để ráo, xóc muối.

Bột đao cán nhỏ, mịn dùng làm bột áo.

Mỡ khổ rửa sạch, luộc chín, thái hạt lựu.

Trộn thịt giã nhuyễn với nấm, mộc nhĩ, mỡ khổ, miến, hành băm nhỏ, nước mắm cô đặc, mì chính, tiêu, quật kỹ cho dẻo quánh, nhồi vào bụng mực, đem hấp chín (gạn và giữ lấy nước do mực tiết ra).

Cho mực vào khay đã bôi mỡ và có tỏi đập dập, tưới mỡ nước lên mực, đưa khay vào lò nướng (200°C). Trước khi lấy mực ra, quết lên mực một lớp mạch nha hòa nước. Mực nướng chín vàng đều là được.

Đun mỡ nóng già, đổ khoai tây đã xoa bột đao vào rán vàng vớt ra để ráo mỡ.

Phi thơm hành tỏi, đổ nước tiết ra từ mực hấp vào, nêm vừa mắm, đường, mì chính, thành nước sốt ngọt, mặn.

Bày mực đã được thái khoanh vào đĩa bầu dục theo hình mái ngói. Xung quanh bày khoai rán, rắc rau mùi lên trên.

Khi ăn tưới nước sốt lên mực. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Mực màu vàng đẹp. Thơm, dậy mùi tỏi, vị ngon, ngọt đậm của mực và thịt. Mực nguyên con, không rách, nát. Khoanh mực nguyên vẹn, nhân có độ kết dính tốt, giòn, không dai.

142 - NỘM MỰC BƯỞI

Nguyên liệu.

Mực khô	200 g	Đường	30 g
Bưởi chua	300 g	Mắm	
Tỏi khô	30 g	Muối	
Ớt tươi	20 g	Mì chính	
Rau mùi	100 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Mực nướng chín bằng than hoa hoặc bằng cách tẩm cồn đốt đập dập, bỏ hết đầu, râu, xương, xé tơi thành sợi.

Bưởi bóc bỏ vỏ, gỡ rời ra từng tép.

Tỏi ớt giã nhỏ, trộn cùng với nước mắm, đường, mì chính cho mực, tép bưởi vào dung dịch đã hòa ở trên, trộn đều, cuối cùng cho rau mùi.

Yêu cầu cảm quan.

Đĩa nộm có màu trắng, nâu, xanh xen kẽ, đẹp mắt. Thơm dậy mùi mực và tỏi; thơm nhẹ của bưởi. Vị chua ngọt, cay. Sợi mực không dai, cứng, nộm không có nước, trang trí đẹp.

143 - ẾCH NẤU CARY

Nguyên liệu.

Ếch to	1000 g	Đường	20 g
Hành củ	30 g	Ớt bột	5 g
Tỏi khô	20 g	Muối	
Bột cary	30 g	Nước mắm	
Mỡ nước	30 g	Tiêu	
Cà chua	100 g	Mì chính	
Gừng	20 g	Húng lìu.	
Củ sả	20 g		

Quy trình chế biến.

Ếch chặt đầu, lột da, bỏ nội tạng, rửa sạch chặt làm 4. Hành, tỏi, gừng, sả, giã nhỏ ướp ếch với mắm, hành tỏi, gừng, đường, sả, húng lìu, bột cary, ớt bột.

Đun mỡ nóng già, cho bột cary vào xào thơm, đổ thịt ếch vào xào săn. Cho cà chua cắt miếng vào tiếp, cho thêm nước xâm xấp, đun nhỏ lửa tới khi nước còn sền sệt thì nêm mắm, muối, mì chính vừa ăn. Múc ra đĩa rắc hạt tiêu. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Đĩa ếch có màu vàng nghệ; thơm dậy mùi cary, sả, tỏi hành. Vị ngon, ngọt hơi cay. Thịt ếch chín mềm, không nát; nước sốt sánh.

144 - ẾCH HẤP GAN GÀ

Nguyên liệu.

Ếch to	700 g	Gừng	20 g
Gan gà	200 g	Muối	
Nấm hương	20 g	Nước mắm	
Hành củ	50 g	Mì chính	
Mộc nhĩ	10 g	Hạt tiêu.	
Mỡ nước	20 g		

Quy trình chế biến.

Ếch chặt đầu, lột da, bỏ ruột, chặt miếng, ướp mắm, tiêu mì chính.

Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở rửa sạch, nhỏ thì để nguyên, to thì thái đôi hoặc ba.

Gan gà thái miếng mỏng, ướp mắm, tiêu.

Gừng thái mỏng, hành khô thái mỏng, phi thơm hành với mỡ xếp vào bát nhỏ cứ một miếng ếch, một miếng nấm, một miếng hành, một miếng mộc nhĩ - xếp vòng tròn trong bát cuối cùng tưới mỡ hành phi thơm lên rồi đem hấp chín. Khi ăn, úp bát ếch sang đĩa, rắc tiêu. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Có màu sắc đẹp mắt - trắng, vàng, nâu, đen xen kẽ, thơm dậy mùi gừng, hành, nấm; vị ngon, ngọt đậm của thịt, hơi cay. Bát ếch bày gọn, đẹp, ếch chín mềm nước tiết ra ít và trong.

145 - ẾCH XÀO DỨA

Nguyên liệu.

Ếch to	600 g	Bột đao	20 g
Dứa chín	800 g	Đường	20 g
Mỡ nước	40 g	Rau mùi	50 g
Thịt nạc lợn	100 g	Muối	
Mộc nhĩ	15 g	Nước mắm	

Hành củ	30 g	Mì chính
Tỏi khô	20 g	Hạt tiêu.
Hành hoa	50 g	

Quy trình chế biến.

Ếch chặt đầu, lột da, bỏ nội tạng, rửa sạch, bỏ xương sống, chặt miếng ướp tiêu, muối, hành, tỏi băm nhỏ.

Thịt nạc vai rửa sạch, thái miếng mỏng ướp nước mắm.

Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái miếng bằng thịt nạc.

Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, bỏ lõi, thái miếng mỏng vừa.

Hành hoa rửa sạch, thái khúc.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, tỏi, cho thịt ếch vào xào săn xúc ra để riêng.

Tiếp tục đun mỡ nóng già, cho thịt và mộc nhĩ vào xào săn cho tiếp dứa vào đảo đều, nêm vừa gia vị (mắm, muối, đường) trút ếch vào đảo đều. Bắc ra, xúc vào đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Màu sắc đẹp mắt, vàng xen lẫn trắng, đen, xanh thơm dậy mùi dứa. Vị ngon, ngọt, chua nhẹ, béo. Miếng dứa và ếch không nát, sốt sánh, ít, không vữa.

146 - ẾCH XÀO KHẾ

Nguyên liệu.

Ếch to	800 g	Đường	20 g
Khế chua	400 g	Rau mùi	50 g
Hành khô	30 g	Muối	
Tỏi khô	20 g	Nước mắm	
Mỡ nước	40 g	Mì chính	
Hành hoa	50 g	Hạt tiêu.	
Bột đao	15 g		

Quy trình chế biến.

Ếch chặt đầu, lột da, bỏ ruột, bỏ xương sống, chặt miếng, ướp tiêu, muối, mì chính, hành tỏi (giã nhỏ).

Khế rửa sạch gọt bỏ rìa cạnh thái miếng mỏng.

Hành hoa rửa sạch thái khúc.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành tỏi, cho ếch vào xào săn, xúc ra để riêng.

Tiếp tục cho mỡ đun nóng già, cho khế vào xào, nêm nước mắm, đường, mì chính vào vừa ăn, trút ếch vào trộn đều, xuống bột đao (đã hòa nước), bột chín, đảo đều, mang ra ngoài cho hành hoa vào trộn đều.

Khi ăn xúc ra đĩa rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt ếch màu trắng, khế xanh, thơm dậy mùi hành tỏi và ếch. Vị ngon, chua ngọt nhẹ.

147 - ẾCH XÀO MIẾN

Nguyên liệu.

Ếch to	500 g	Hành khô	30 g
Miến	250 g	Hành hoa	50 g
Thịt lợn nạc	100 g	Rau mùi	50 g
Mộc nhĩ	15 g	Muối, nước mắm	
Mỡ nước	40 g	Mì chính, hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Ếch chặt đầu, lột da, bỏ chân và nội tạng, chặt miếng vừa ăn, ướp nước mắm, tiêu, muối hành khô băm nhỏ. Miến ngâm nước, cắt khúc. Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ. Hành hoa rửa sạch, thái khúc. Hành khô băm nhỏ. Thịt lợn rửa sạch, thái chỉ, ướp nước mắm.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, cho ếch vào xào săn, chín xúc ra. Tiếp tục cho mỡ đun nóng già, cho thịt lợn vào xào săn, cho tiếp mộc nhĩ nêm vừa nước mắm, xúc ra.

Đun mỡ nóng già; phi thơm hành, cho miến vào xào săn, nêm vừa mắm, muối, mì chính, đổ ếch, thịt lợn, đảo đều cho hành hoa, hạt tiêu, xúc ra đĩa, rắc rau mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu sắc đặc trưng. Thơm, ngon, béo. Đĩa xào ráo, săn, không nhũn nát, các nguyên liệu phân bố đều.

148 - ẾCH TẨM BỘT RÁN

Nguyên liệu.

Ếch to	1.500 g	Ớt tươi	10 g
Bột mì	150 g	Xà lách	200 g
Trứng vịt (2 quả)	120 g	Rau mùi	100 g
Mỡ nước	150 g	Muối	
Đường	30 g	Nước mắm	
Tỏi khô	20 g	Mì chính	
Dấm	30 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Ếch chặt đầu, lột da, bỏ nội tạng, rửa sạch, chặt lấy đùi, ướp tiêu, muối (thân ếch sử dụng làm món ăn khác).

Trứng lấy riêng lòng trắng đánh thật nổi bông.

Hòa bột mì với lòng đỏ, muối, nước quấy nhuyễn mượt, cuối cùng trộn lòng trắng quấy đều.

Đun mỡ nóng già, lấy đùi ếch nhúng vào bột, thả vào ngập trong mỡ, rán vàng đều vớt ra để ráo mỡ.

Xà lách, rau mùi rửa sạch vẩy khô nước.

Tỏi, ớt băm nhỏ ngâm dấm.

Hòa nước mắm, nước sôi để nguội, đường, dấm, mì chính, tỏi, ớt, thành nước chấm.

Bày rau sống vào đĩa, giữa xếp đùi ếch rán. Ăn kèm nước chấm, rau sống.

Yêu cầu cảm quan.

Ếch có màu vàng rơm đều, đẹp. Thơm đậm của bột và trứng rán. Vị ngon ngọt đậm của thịt ếch, béo. Nước chấm chua, cay, mặn, ngọt. Bột bao kín ếch xốp, giữ được dáng, đùi ếch. Nước chấm trong, tỏi ớt nổi lên trên.

149 - ẾCH BỌC MỠ CHÀI NƯỚNG

Nguyên liệu.

Ếch to	1000 g	Củ sả	20 g
Thịt nạc vai	200 g	Đường	20 g
Mỡ nước	30 g	Muối	
Mỡ chài	200 g	Nước mắm	
Tỏi khô	30 g	Mì chính	
Hành củ	30 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Ếch chặt đầu, lột da, rửa sạch (bỏ ruột), bỏ xương sống, chặt miếng.

Thịt nạc vai thái miếng mỏng, trộn lẫn với thịt ếch, ướp nước mắm, muối, mì chính, hành, tỏi, băm nhỏ, đường, mỡ nước.

Mỡ chài cắt miếng 7 x 8cm.

Trải rộng miếng mỡ chài, đặt từng miếng ếch, thịt lợn, gói kín, xếp vào vỉ, đem nướng trên than hoa, khi nướng thỉnh thoảng phết mỡ nước lên, tới khi chín vàng là được.

Pha nước chấm: Ớt, tỏi băm nhỏ hòa với dấm, đường, nước mắm, nước sôi để nguội, mì chính.

Ăn kèm nước chấm. Ăn nóng.

Yêu cầm cảm quan.

Sản phẩm có màu vàng đều. Thơm nổi mùi tỏi, sả, vị ngon ngọt đậm của thịt, béo ngậy, nước chấm chua, cay, mặn, ngọt.

Các miếng thịt ếch cuộn đều nhau, chín, không khô xác, mềm, không dai.

150 - BA BA NẤU CHÂN GIÒ

Nguyên liệu.

Ba ba	1000 g	Gừng	20 g
Lạc hạt	50 g	Rượu trắng	50 g
Chân giò	600 g	Bột đao	30 g
Mỡ nước	50 g	Muối	
Củ đậu	200 g	Nước mắm	
Nấm hương	10 g	Mì chính	
Hành khô	20 g	Hạt tiêu	
Tỏi khô	10 g		

Quy trình chế biến.

Ba ba chặt đầu, nhúng nước sôi, cạo sạch, rửa sạch, mổ theo đường riềm sụn vòng quanh mai. Bóc bỏ mai, nội tạng và mỡ, thấm khô, chặt miếng bằng bao diêm, ướp nước gừng, rượu (gừng giã nhỏ, hòa với rượu, vắt lấy nước) 20 phút.

Thịt ba ba ướp nước mắm, muối, hạt tiêu.

Chân giò ướp tiêu, muối, quay vàng, chặt miếng bằng ba ba (bỏ xương).

Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, to cắt 2 hoặc 3, nhỏ giữ nguyên.

Lạc luộc bóc vỏ, củ đậu gọt vỏ thái miếng vuông quân cờ.

Hành khô bóc vỏ cắt đôi (2/3) còn 1/3 băm nhỏ cùng với tỏi.

Phi thơm hành tỏi, cho thịt ba ba vào xào săn, đổ tiếp thịt chân giò, nấm hương, hành, lạc, đổ nước sôi vào đun sôi 5 phút cho củ đậu, mắm, muối, mì chính, sôi tiếp 10 phút nữa.

Xuống bột đao, trộn đều. Múc vào đĩa sâu lòng, rắc hạt tiêu. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu vàng nâu xen lẫn trắng, mùi thơm của nấm và thịt. Vị ngon, ngọt đậm của thịt, béo, bùi. Thịt, lạc mềm, nước nấu hơi sánh, ngập xăm xắp với cái.

151 - BA BA NẤU ĐẬU PHỤ CHUỐI XANH

Nguyên liệu.

Ba ba	1000 g	Nghệ	30 g
Thịt ba chỉ	200 g	Mẻ	100 g
Đậu phụ	300 g	Mắm tôm	30 g
Chuối xanh	300 g	Muối	
Mỡ nước	50 g	Nước mắm	
Hành củ	50 g	Mì chính	
Tỏi khô	20 g	Hạt tiêu.	
Hành hoa	50 g		

Quy trình chế biến.

Ba ba chặt đầu, nhúng nước sôi, cạo rửa sạch, mổ theo viền sụn xung quanh mai.

Bóc bỏ mai, nội tạng và mỡ, thấm khô máu, chặt miếng vuông quân cờ.

Chuối xanh tước vỏ, cắt khuc dài (3 : 3,5cm) chẻ làm tư, ngâm vào nước có pha mẻ.

Đậu phụ rán vàng thái hình con chì.

Hành hoa rửa sạch thái nhỏ.

Thịt ba chỉ rửa sạch thái miếng như đậu phụ.

Nghệ giã nhỏ vắt lấy nước.

Mẻ, mắm tôm nghiền nhỏ, lọc lấy nước.

Ba ba, thịt ba chỉ ướp mẻ, mắm tôm, mắm, muối, mì chính, hạt tiêu, hành tỏi băm nhỏ để ngấm.

Phi thơm hành, tỏi, đổ ba ba, thịt vào xào săn, trút sang nồi đổ nước dùng hoặc nước sôi vào xăm xấp. Đậy vung, đun sôi 10 phút, cho chuối cùng với đậu phụ vào đậy vung đun nhỏ lửa 20 phút, nêm vừa mắm, muối, mì chính. Mang ra ngoài cho hành, tía tô trộn đều. Múc ra bát, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Có màu vàng của nghệ. Dậy mùi tía tô, tỏi và thịt; vị ngon, hơi chua dịu, các nguyên liệu ngấm gia vị. Thịt, chuối mềm, nước xăm xấp cái, hơi sánh.

152 - BA BA HẦM HẠT SEN

Nguyên liệu.

Ba ba	1000 g	Rượu trắng	50 ml
Thịt chân giò	200 g	Hành củ	30 g
Hạt sen	50 g	Mỡ nước	30 g
Ý dĩ	50 g	Muối	
Táo đỏ khô	50 g	Nước mắm	
Nước dừa	500 g	Mì chính	
Gừng	30 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Ba ba chặt đầu, nhúng nước sôi, cạo rửa sạch mổ theo đường riềm sụn. Bóc bỏ mai, ruột và mỡ.

Dùng giấy bản thấm khô, chặt to bằng bao diêm, bóp rượu và gừng giã nhỏ, để 20 phút vớt ra để ráo, phi thơm hành khô băm nhỏ, cho ba ba vào xào săn, nêm nước mắm, muối, hạt tiêu.

Thịt chân giò thái bằng ba ba, ướp nước mắm.

Hạt sen ngâm nước thông tâm; ý dĩ và táo đỏ ngâm nở.

Cho ba ba, thịt chân giò, ý dĩ, hạt sen, táo đỏ cùng với nước dừa vào nồi đem hầm cho tới khi các nguyên liệu chín mềm, nêm mắm, muối, mì chính, hạt tiêu. Múc vào bát, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Ba ba màu đỏ nâu nổi mùi thơm của táo, thịt ba ba và dừa. Vị ngon, ngọt đậm của thịt, béo ngậy và ngọt của nước dừa. Ba ba, hạt sen, ý dĩ, táo mềm nhừ, không nát, nước hơi sánh, ngập 1/3 cái.

153 - BA BA TẦN NẤM

Nguyên liệu.

Ba ba	1000 g	Rau mùi	30 g
Nấm hương	20 g	Vỏ quýt	
Thịt gà	300 g	Muối	

Hành củ	30 g	Nước mắm	
Mỡ nước	50 g	Mì chính	
Gừng	30 g	Hạt tiêu.	
Rượu trắng	50 ml		

Quy trình chế biến.

Ba ba chặt đầu, nhúng nước sôi, cạo rửa sạch. Mổ ven theo riềm sụn của mai. Bóc bỏ mai, ruột (nội tạng), mỡ, dùng giấy bản thấm khô nước.

Chặt ba ba thành miếng vuông bằng bao diêm.

Gừng giã nhỏ hòa với rượu, lấy nước ướp vào ba ba 20 phút vớt ra để ráo.

Thịt gà chặt miếng bằng ba ba ướp muối, tiêu.

Nấm ngâm nở rửa sạch, nhỏ để nguyên, to cắt đôi hoặc ba.

Vỏ quýt rửa sạch.

Phi thơm hành cho ba ba, thịt gà vào xào săn, nêm mắm, muối, mì chính, đảo đều mang ra.

Xếp vào bát to cứ 1 miếng thịt ba ba xen kẽ 1 miếng nấm hương, 1 miếng thịt gà và hành thái mỏng, vỏ quýt xếp lẫn. Cứ xếp lần lượt vòng tròn đậy kín bát rồi đem hấp chín mềm, lấy vỏ quýt bỏ đi.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu trắng, vàng, nâu xen lẫn. Thơm dậy mùi của thịt gà, nấm, vỏ quýt. Vị ngon ngọt đậm của thịt. Thịt gà, ba ba chín mềm, nước trong. Trình bày đẹp.

154 - BA BA SỐT CHUA NGỌT

Nguyên liệu.

Ba ba	1000 g	Bột đao	50 g
Mỡ nước	100 g	Rau mùi	30 g
Thịt nạc vai	200 g	Dấm	
Nấm hương	10 g	Muối	

Tỏi khô	20 g	Nước mắm	
Hành củ	30 g	Mì chính	
Đường	20 g	Hạt tiêu.	
Rượu trắng	50 ml		

Quy trình chế biến.

Ba ba chặt đầu, nhúng nước sôi, cạo rửa sạch, mổ ven theo riềm sụn, bóc bỏ mai, nội tạng, mỡ. Chặt miếng vuông to bằng bao diêm, thấm khô máu, ướp rượu, gừng băm nhỏ.

Phi thơm hành tỏi băm nhỏ, cho thịt ba ba vào xào săn, nêm mắm, muối, xúc ra.

Nấm hương ngâm nở, rửa sạch; to thì cắt hai hoặc ba.

Thịt nạc ướp mắm muối, rán vàng nhanh, thái miếng mỏng vừa to bản bằng ba ba.

Xếp ba ba, thịt, nấm, hành củ chẻ mỏng vào bát đem hấp chín, gạn lấy nước, thịt ba ba rút xương rồi lăn vào bột đao khô, rán vàng.

Bày đĩa thịt ba ba xen kẽ với thịt lợn và nấm hương. Nước hấp ba ba cho vào chảo, thêm đường, dấm, mắm, muối đun sôi, xuống bột đao đã hòa nước, mì chính, tạo thành sốt trong, sánh; dội trùm sốt lên đĩa ba ba; rắc tiêu, mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Màu vàng, nâu, hồng, trắng xen kẽ nhau. Mùi thơm đặc trưng của ba ba, nấm. Vị ngon, sốt nổi vị chua ngọt.

Thịt ba ba mềm; lớp bao bột ròn; nước sốt trong, hơi sánh, trùm kín thịt.

155 - BA BA NƯỚNG CHẢ

Nguyên liệu.

Ba ba	1000 g	Thìa là	100 g
Mỡ nước	30 g	Húng láng	50 g
Hành củ	50 g	Tía tô	30 g
Riềng	30 g	Ớt tươi	10 g
Nghệ	20 g	Chanh quả	30 g

Củ sả	30 g	Muối
Tỏi khô	20 g	Mắm
Mắm tôm	20 g	Mì chính
Mẻ	50 g	Hạt tiêu
Bún	1000 g	

Quy trình chế biến.

Ba ba chặt đầu, nhúng nước sôi, cạo rửa sạch. Mổ ven theo riềm sụn; bóc bỏ mai, mỡ và nội tạng; thấm khô máu. Chặt ba ba thành miếng vuông (30g - 40g/miếng), lọc bỏ xương.

Riềng, nghệ, sả giã nhỏ vắt lấy nước; mẻ, mắm tôm nghiền lọc bỏ bã. Hành, tỏi, ớt băm nhỏ.

Ướp thịt ba ba với riềng, nghệ, mẻ, mắm tôm, sả, ớt, hành, tỏi, mắm, muối, mì chính; để ngấm 15 phút.

Xếp thịt ba ba vào vỉ, nướng chín vàng trên than hoa (trong quá trình nướng, thỉnh thoảng tưới mỡ nước lên thịt cho khỏi cháy khô).

Bày thịt nướng vào đĩa, dội hành, mỡ phi thơm lên trên. Ăn nóng, kèm với tía tô, rau thơm, thìa là, bún. Chấm nước chấm: mắm, chanh, ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Màu vàng đều của thịt nướng. Mùi thơm, vị ngon hơi chua dịu. Thịt mềm, không khô xác; bóng mượt.

156 - ỐC NẤU GIẢ BA BA

Nguyên liệu.

Ốc nhồi	1000 g	Tía tô	20 g
Thịt ba chỉ	200 g	Mắm tôm	30 g
Chuối xanh	300 g	Mỡ nước	50 g
Nghệ	30 g	Muối	
Tỏi khô	20 g	Nước mắm	
Hành củ	30 g	Mì chính	
Hành hoa	50 g	Mẻ	
Đậu phụ	100 g		

Quy trình chế biến.

Ốc ngâm nước gạo từ 8 - 10 giờ, rửa sạch, chặt chôn, cậy miệng, khêu lấy thịt, bỏ đường phân và cắt bỏ miệng, bóp muối, rửa sạch và rửa lần cuối bằng nước nóng (50°C) cho sạch nhớt để ráo nước.

Chuối xanh, tước vỏ, cắt khúc, chẻ làm 4, ngâm vào nước pha dấm.

Đậu phụ rán vàng, thái con chì (tương đương với miếng chuối).

Thịt ba chỉ, rửa sạch, thái con chì, ướp nước mắm.

Nghệ cạo vỏ, giã nhỏ, lọc, vắt lấy nước . Mẻ nghiền nhỏ, lọc bỏ bã.

Hành tỏi khô băm nhỏ; hành hoa rửa sạch cắt khúc; tía tô rửa sạch, thái nhỏ.

Ruột ốc đem ướp một ít mẻ, nước nghệ, mắm tôm, hành tỏi, muối, mì chính, để 15 phút cho ngấm. Đun mỡ nóng già, phi thơm hành tỏi. Cho ốc vào (đun thật to lửa) đảo nhanh, khi ốc vừa săn; xúc riêng ra.

Đun tiếp mỡ nóng già, cho thịt lợn vào xào săn, cho tiếp chuối, nước mẻ, mắm tôm, nước nghệ, nước mắm; đảo đều cho ngấm; sau đó đổ nước sôi gần ngập; đậy vung, đun sôi 15 – 20 phút thì cho đậu phụ vào, đun sôi 5 phút, nêm vừa gia vị, trút ốc vào, để sôi, bắc ra cho dọc hành, tía tô. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Bát nấu có màu vàng đẹp, không bị xám đen; dậy mùi tía tô, thơm dịu của mẻ. Vị ngon, ngọt đậm đà, hơi chua dịu.

Ốc giòn, không dai; chuối, đậu chín mềm, không nát; nước sánh xăm xắp.

157 - ỐC NẤU THẢ

Nguyên liệu.

Ốc nhồi	1000 g	Chanh quả	20 g
Thịt nạc thăn	150 g	Lá chanh	

Xương lợn	200 g	Muối
Hành củ	30 g	Nước mắm
Nấm hương	10 g	Mì chính
Gừng	20 g	Hạt tiêu.

Quy trình chế biến.

Ốc ngâm nước gạo cho nhả hết đất, rửa sạch, chặt chôn, cậy miệng, ngâm vào nước vôi loãng 15 phút, vảy từng con cho thịt ốc rơi ra; cắt bỏ miệng, đường phân; bóp muối nhẹ tay (chú ý không làm rách túi ốc); rửa sạch, để ráo nước.

Xương lợn rửa sạch, nấu, lọc lấy nước dùng trong.

Nấm hương ngâm, rửa sạch, băm nhỏ. Hành khô băm nhỏ 1/2.

Thịt nạc thái miếng, giã nhuyễn; trộn mắm, muối, tiêu, nấm hương, hành băm, mì chính, quật kỹ; viên thành từng viên nhỏ, nhồi vào túi ốc; đặt vào đĩa đem hấp chín.

Gừng, hành khô; nướng chín, rửa sạch, đập dập. Lá chanh rửa sạch thái chỉ thật nhỏ.

Cho vào nước dùng gừng, hành nướng, mắm, muối, đun sôi kỹ, nêm mì chính; thả ốc vào cho sôi lại. Múc ốc và nước dùng vào bát, rắc lá chanh, tiêu. Ăn nóng có vắt nước chanh vào.

Yêu cầu cảm quan.

Ốc trắng, nước trong, thơm, không tanh, thơm nhẹ của lá chanh và nấm. Vị ngon, ngọt đậm; ốc giòn, nhân không bã; nước trong, ngập cái.

158 - ỐC HẤP

Nguyên liệu.

Ốc nhồi to	1000 g	Vỏ quýt
Thịt nạc vai	200 g	Lá gừng non
Hành củ	20 g	Muối
Nấm hương	10 g	Nước mắm
Mộc nhĩ	10 g	Mì chính
Mỡ nước	20 g	Hạt tiêu.

Quy trình chế biến.

Ốc nhồi ngâm nước cho sạch đất, rửa sạch, chặt chôn, cậy miệng, lấy thịt ốc bóp muối (chú ý cắt bỏ miệng ốc và đường phân), lần cuối cùng rửa bằng nước nóng (50^0C), để ráo, băm nhỏ.

Nấm hương, mộc nhĩ, ngâm nở, rửa sạch thái chỉ nhỏ hoặc băm nhỏ.

Lá gừng, vỏ quýt rửa sạch (nếu là vỏ quýt khô thì ngâm nước rửa sạch) thái chỉ thật nhỏ. Hành bóc vỏ băm nhỏ.

Thịt nạc vai rửa sạch băm nhỏ.

Tất cả các thứ trên trộn lẫn nhau, bóp đều với nước mắm, mì chính, hạt tiêu, để ngấm.

Xoa mỡ vào đĩa tròn, dàn mỏng ốc có độ dày 1cm vào đĩa, đem hấp chín.

Khi ăn thái miếng, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu tự nhiên của nguyên liệu. Mùi thơm của lá gừng, vỏ quýt và nấm. Vị ngon, ngọt đậm của thịt ốc. Ốc có độ kết dính tốt, không rời rạc, ăn giòn.

159 - ỐC HẤP LÁ GỪNG

Nguyên liệu.

Ốc nhồi	1000 g	Chanh quả	30 g
Thịt nạc thăn	300 g	Ớt tươi	5 g
Hành củ	50 g	Nước mắm	
Nấm hương	10 g	Muối	
Mộc nhĩ	10 g	Mì chính	
Lá gừng	50 g	Hạt tiêu	

Quy trình chế biến.

Ốc ngâm nước gạo cho nhả hết đất (8 - 10 tiếng), cậy miệng, khêu lấy thịt, bỏ ruột, cắt miệng, bóp muối, rửa sạch, để ráo nước, băm nhỏ.

Vỏ ốc rửa sạch cả trong lẫn ngoài, luộc qua, để ráo.

Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ.

Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, băm nhỏ.

Thịt nạc cắt miếng đem giã nhuyễn.

Trộn đều tất cả: thịt, ốc, mộc nhĩ, nấm hương, hành, nước mắm, mì chính, hạt tiêu để ngấm

Lá gừng rửa sạch lót vào vỏ ốc, nhồi đầy nhân vào.

Xếp ốc vào đĩa đem hấp 20 phút. Cho ăn nóng chấm nước mắm chanh ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Vỏ ốc vàng bóng. Thơm mùi ốc, dậy mùi gừng. Vị ngon, ngọt đậm của thịt.

160 - ỐC XÀO KHẾ

Nguyên liệu.

Ốc nhồi to	1000 g	Nghệ	20 g
Khế chua	300 g	Tỏi khô	20 g
Mỡ nước	30 g	Tía tô	20 g
Bỗng rượu	50 g	Muối	
Thịt nạc vai	100 g	Nước mắm	
Hành củ	30 g	Mì chính	
Hành hoa	30 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Ốc ngâm cho sạch đất, rửa sạch, chặt chôn, cậy miệng, lấy thịt ốc ra, bỏ phân, cắt bỏ miệng, ngâm vào nước sôi trong 15 phút, bóp muối, rửa sạch, để ráo.

Thịt vai rửa sạch, ướp nước mắm, hành băm nhỏ, hạt tiêu, mì chính, viên thành viên nhỏ nhồi vào túi ốc.

Mẻ nghiền nhỏ (nếu là dấm bỗng cũng vậy) lọc lấy nước.

Nghệ giã nhỏ vắt lấy nước.



Hành tỏi khô băm nhỏ.

Đem ốc tẩm ướp với mẻ, nước mắm, nghệ, hạt tiêu để ngấm.

Khế chua rửa sạch, thái mỏng, trộn ít muối, vắt ráo.

Hành hoa, lá gừng, tía tô rửa sạch thái nhỏ.

Phi thơm hành tỏi, cho ốc vào xào săn (chú ý thật to lửa) tiếp tục cho khế vào đảo đều, nêm nước mắm, mì chính vừa, mang ra ngoài, rắc hành hoa, lá gừng, tía tô, xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Ốc trắng, đen, xen lẫn màu xanh vàng của khế và rau thơm. Nổi mùi của lá gừng, tía tô. Vị ngon, ngọt đậm của thịt, ốc, hơi chua. Ráo nước, ốc ăn giòn, không dai.

161 - CANH RIÊU CUA

Nguyên liệu.

Cua đồng	500 g	Ớt tươi	5 g
Mỡ nước	30 g	Mắm tôm	20 g
Cà chua	200 g	Chanh quả	30 g
Quả dọc	100 g	Nước mắm	
Xà lách	300 g	Muối	
Rau mùi	100 g	Mì chính.	
Hành củ	30 g		

Quy trình chế biến.

Cua đồng rửa sạch đất, xé bỏ mai, yếm, giã nhỏ hòa vào nước lã, bóp mạnh, quấy đều, lọc lấy nước làm như vậy từ 2 đến 3 lần để được 1 lít nước cua.

Khều gạch ở mai cua.

Cà chua bổ miếng cau.

Quả dọc nướng chín, bóc bỏ vỏ. Nếu là khế cắt mỏng.

Mắm tôm hòa nước lọc bỏ bã, trộn vào nước cua.

Hành khô bóc vỏ thái mỏng. Hành hoa rửa sạch cắt khúc.

Rau xà lách, rau thơm, rau mùi rửa sạch, vẩy khô nước, thái nhỏ, bày ra đĩa.

Phi thơm hành, đổ gạch cua vào chưng lấy màu để riêng.

Cho muối vào nước cua quấy đều, đun sôi, gạt nhẹ thịt cua sang một bên, cho tiếp quả dọc, cà chua vào, đun nhỏ lửa, đậy vung 5 phút. Nêm vừa nước mắm, muối, mì chính, dùng muôi múc nước canh dội nhẹ lên thịt cua, vớt quả dọc ra dầm nát, cho gạch cua và hành hoa vào.

Ăn nóng kèm rau sống, chấm nước mắm chanh ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Canh riêu có màu vàng đỏ hấp dẫn. Thơm đặc trưng, dậy mùi hành phi. Thịt cua đông tụ, không nát, nước trong vàng.

162 - CANH CHUA CUA BỂ

Nguyên liệu.

Cua bể	500 g	Mùi tàu	30 g
Cà chua	200 g	Nước mắm	
Quả dọc	50 g	Muối	
Hành tươi	50 g	Mì chính	
Mỡ nước	20 g	Tiêu.	

Quy trình chế biến.

Cua rửa sạch, bỏ yếm, luộc chín, gỡ lấy thịt.

Cà chua rửa sạch bổ miếng cau.

Quả dọc nướng chín, bóc vỏ (nếu là me thì cho quả me vào nước lạnh luộc chín, dầm nát, lọc lấy nước). Xương cua cho vào nước luộc cua đun sôi nhỏ lửa 20 phút, lọc lấy nước dùng cua.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành củ thái mỏng cho thịt cua vào xào nhanh, nêm vừa nước mắm, xúc ra bát.

Đun sôi nước dùng cua cho quả dọc (hoặc khế, cà chua), nước mắm, muối vào, đun sôi nhỏ đến khi quả chua mềm thì

nghiền nát, đổ thịt cua vào, nêm mì chính, đem ra rắc hành lá, mùi tàu thái nhỏ vào. Cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Nước canh có váng màu vàng đỏ đẹp, thơm dậy mùi cua và rau mùi tàu. Vị ngọt đậm của cua và hơi chua. Nước nhiều hơn cái, thịt cua không nát nước canh trong.

163 - CUA BỂ NẤU BÓNG

Nguyên liệu.

Cua bể to	400 g	Gừng	10 g
Bóng bì	40 g	Rượu trắng	20 ml
Xương lợn	200 g	Rau mùi	20 g
Hành khô	30 g	Nước mắm	
Nấm hương	10 g	Mì chính	
Mỡ nước	30 g	Muối	
Bột đao	30 g	Tiêu.	

Quy trình chế biến.

Cua rửa sạch, bỏ yếm, luộc chính, gỡ lấy thịt.

Xương lợn cho vào nước lạnh nấu lấy nước dùng trong (cho gừng và hành nướng vào nấu 20 phút).

Bóng bì ngâm nước cho nở, cắt miếng, lạng mỏng, thái sợi, bóp nhẹ tay với gừng, rượu, rửa sạch, bóp ráo nước, ướp tiêu, nước mắm, mì chính.

Phi thơm hành, cho bóng vào xào qua, xúc ra để riêng. Bột đao hòa nước lọc bỏ cát, sạn.

Nấm hương ngâm nở, rửa sạnh, thái chỉ.

Phi thơm hành cho cua vào xào săn cùng với nấm, nêm vừa nước mắm, mì chính xúc ra để riêng.

Đun sôi nước dùng, xuống bột đao, nêm vừa mắm muối cho cua, bóng vào quấy nhẹ, cho mì chính.

Múc ra bát rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu vàng trắng xen lẫn nâu, đỏ, mùi thơm, không tanh, nổi mùi cua và hành, nấm, vị ngon, ngọt chủ yếu của thịt cua, độ sánh vừa phải, không đặc, không vữa, bóng giòn, không nát, các nguyên liệu phân bố đều.

164 - DÙNG CUA BỂ

Nguyên liệu.

Cua bể to (thịt)	400 g	Hành khô	20 g
Bột đao	30 g	Xương lợn	150 g
Thịt nạc thăn	50 g	Mỡ nước	30 g
Nấm hương	10 g	Nước mắm	
Mộc nhĩ	5 g	Mì chính	
Hạt sen	20 g	Hạt tiêu	

Quy trình chế biến.

Xương rửa sạch, ninh kỹ để lấy nước dùng, lọc trong.

Nấm hương, mộc nhĩ, ngâm nước, rửa sạch, thái chỉ.

Thịt lợn luộc chín, thái chỉ. Cua bể rửa sạch bỏ yếm, luộc chín, gỡ lấy thịt. Hạt sen luộc chín bở, thông tâm. Bột đao hòa nước, lọc sạch cát, bụi.

Hành khô băm nhỏ.

Lấy xương cua cho vào nước luộc cua nấu kỹ, nhỏ lửa, lọc lấy nước trộn lẫn với nước dùng xương.

Phi thơm hành, cho thịt cua vào xào săn, cho tiếp nấm hương, mộc nhĩ vào xào, nêm vừa mắm, mì chính, hạt tiêu, xúc riêng ra bát.

Đun sôi nước dùng, nêm nước mắm, mì chính vừa ăn xuống bột đao từ từ, quấy đều, thấy hơi nặng tay và sánh mượt cho thịt cua, thịt lợn, hạt sen vào, đun sôi lại. Múc ra bát, rắc hạt tiêu, cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Súp có màu vàng trong, điểm các màu trắng, nâu, đỏ của các nguyên liệu; thơm đặc trưng, không tanh, ngọt đậm của thịt cua.

Súp sánh, không vữa, không đặc, các nguyên liệu phân bố đều trong xúp.

165 - MỌC CUA BỂ

Nguyên liệu.

Cua bể (2 con)	600 g	Rau mùi	20 g
Thịt nạc thăn	100 g	Muối	
Hành khô	20 g	Vỏ quýt	
Hành hoa	30 g	Nước mắm	
Nấm hương	10 g	Mì chính	
Mộc nhĩ	5 g	Hạt tiêu.	
Mỡ nước	10 g		

Quy trình chế biến.

Miến ngâm nước ấm, rửa sạch cắt khúc 2 – 2,5cm.

Nấm hương, mộc nhĩ, ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ.

Vỏ quýt ngâm nước, rửa sạch, thái chỉ nhỏ.

Hành củ khô băm nhỏ. Hành tươi cắt lấy phần củ và thân chần qua nước sôi.

Cua bể cọ rửa sạch, bỏ yếm, luộc chín gỡ lấy thịt, mai cua cạo, rửa sạch để ráo.

Thịt lợn giã nhuyễn hoặc băm nhỏ trộn với nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu, nấm, mộc nhĩ, vỏ quýt, hành khô, miến và thịt cua. Bôi mỡ vào phía trong mai cua nhồi đầy thịt cua trộn ở trên vào đem hấp chín.

Nước luộc cua lọc lấy nước trong, nêm: mắm, mì chính, hành khô, đun sôi.

Bày cua vào bát, đổ nước dùng cua vừa xăm xắp có hành trần bày trên, rắc hạt tiêu, rau mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Mai cua đỏ au, mọc cua trắng hồng có điểm màu đen, nâu, xanh trắng. Thơm mùi cua, nấm và vỏ quýt; không tanh. Vị

ngon, ngọt đậm của thịt cua. Nước trong vừa ngập cua, nhân cua kết dính, chắc giòn, không bã.

166 - CUA BỂ XÀO MIẾN

Nguyên liệu.

Cua bể (thịt)	500 g	Hành hoa	50 g
Miến	300 g	Rau mùi	30 g
Thịt ba chỉ	100 g	Nước mắm	
Mỡ nước	80 g	Muối	
Mộc nhĩ	10 g	Mì chính	
Nấm hương	10 g	Hạt tiêu.	
Hành củ	30 g		

Quy trình chế biến.

Cua bể rửa sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt.

Thịt lợn thái chỉ ướp nước mắm, hạt tiêu.

Miến ngâm nước ấm, cắt khúc 10cm.

Nấm hương, mộc nhĩ, ngâm nước, rửa sạch, thái chỉ.

Hành củ bóc vỏ thái mỏng, hành hoa, rau mùi rửa sạch, thái khúc.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành cho thịt cua vào xào, nêm nước mắm, xào săn, múc ra bát. Tiếp tục cho thịt vào xào săn, cho tiếp nấm, mộc nhĩ, nêm vừa nước mắm, hạt tiêu trút thịt cua vào trộn đều, xúc ra để riêng.

Cho thêm mỡ vào chảo, đổ miến vào xào nêm một chút nước mắm, mì chính, nước dùng cua và xào săn, đổ thịt, cua vào trộn đều cùng với hành hoa.

Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi. Cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu đặc trưng. Mùi thơm. Vị ngọt đậm của cua bể.

Miến săn, không nhũn nát, không khô cứng, thịt cua không nát.

167 - CUA CHIÊN PHÙ DUNG

Nguyên liệu.

Cua bể (2 con)	800 g	Nấm hương	10 g
Thịt nạc vai lợn	100 g	Trứng vịt (2 quả)	120 g
Mỡ nước	50 g	Nước mắm	
Hành tây	100 g	Muối	
Cần tây	50 g	Mì chính	
Hành củ	30 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Thịt lợn băm nhỏ. Cua luộc chín gỡ lấy thịt.

Hành tây thái mỏng. Nấm hương rửa sạch, ngâm nở, thái chỉ. Cần tây nhặt, rửa sạch, thái nhỏ.

Hành khô băm nhỏ.

Phi thơm hành cho: thịt, cua, nấm, hành tây, mắm, tiêu, mì chính, xào thơm, cho cần tây vào đảo đều xúc ra.

Trứng vịt đập ra bát, nêm nước mắm đánh đều.

Đun mỡ nóng già, đổ trứng tráng đều, cho cua đã xào ở trên vào, cuộn trứng lại, rán vàng 2 mặt.

Khi ăn cắt trứng thành nhiều khoanh đều nhau bày vào đĩa. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Trứng có màu vàng đẹp, mềm mại, xốp; nhân không rời rạc, kết dính tốt.

Mùi thơm của cua, trứng rán, dậy mùi cần tây. Vị ngon, ngọt chủ yếu của thịt cua.

168 - CUA RÁN SỐT CÀ CHUA

Nguyên liệu.

Cua bể	600 g	Đường	30 g
Mỡ nước	150 g	Rau mùi	30 g

Hành khô	30 g	Nước mắm	
Tỏi khô	20 g	Muối	
Cà chua	200 g	Mì chính	
Bột đao	30 g	Hạt tiêu.	
Xà lách	200 g		

Quy trình chế biến.

Cua xơ chế sạch, tách mai, lấy gạch cua để riêng. Chặt đôi, bỏ chân (lấy từ khúc gốc), càng cua đập dập, để ráo nước.

Đun mỡ nóng, phi thơm hành tỏi cho cua vào rán vàng, vớt cua ra để ráo. Tiếp tục phi thơm hành, cho gạch cua vào cho lên màu. Cho cà chua đã băm nhỏ vào xào nhuyễn. Tiếp theo cho muối, tiêu, đường, mì chính, nước, bột đao (hòa nước) thành sốt sánh sền sệt, đổ cua vào trộn đều, om nhỏ lửa tới khi cua ngấm gia vị.

Xà lách rửa sạch, vẩy ráo nước bày vào đĩa; xếp cua lên trên, dội sốt, rắc rau mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Cua có màu đỏ hồng, thơm, không tanh, ngon ngọt chủ yếu của cua. Cua giòn mềm, bóng mượt.

169 - CHẢ GIÒ CUA BỂ

Nguyên liệu.

Cua bể	300 g	Xà lách	300 g
Thịt nạc vai	200 g	Rau mùi	100 g
Mỡ nước	300 g	Bánh đa nem	200 g
Hành khô	50 g	Bột mì	30 g
Miến	30 g	Dấm	50 ml
Nấm hương	10 g	Ớt tươi	10 g
Mộc nhĩ	10 g	Tỏi khô	20 g
Củ đậu	100 g	Đường	30 g
Trứng vịt (1 quả)	60 g	Nước mắm	

Đu đủ xanh	200 g	Muối
Cà rốt	100 g	Mì chính
Dưa chuột	300g	Hạt tiêu.

Quy trình chế biến.

Đu đủ xanh (hoặc su hào) gọt vỏ, bỏ ruột, thái miếng mỏng hình vuông hoặc hình chữ nhật (có thể tỉa hoa cho đẹp) bóp muối, rửa sạch, vắt khô.

Cà rốt cũng làm giống như đu đủ ở trên. Đu đủ và cà rốt đem ngâm với dấm, đường, tỏi, ớt (băm nhỏ).

Hòa nước chấm bằng nước sôi để nguội với nước mắm, đường, mì chính, ớt, tỏi (băm nhỏ).

Xà lách, rau thơm, rau mùi rửa sạch, thái chỉ thật nhỏ.

Miến ngâm nước ấm, rửa sạch, cắt khúc dài 2cm.

Củ đậu gọt vỏ, thái chỉ ngắn bằng miến.

Cua rửa sạch, bỏ yếm, luộc chín, gỡ lấy thịt.

Thịt lợn rửa sạch, băm nhỏ ướp tiêu, nước mắm, đường trộn lẫn với nấm hương, mộc nhĩ, cua, hành khô (băm nhỏ), củ đậu, trứng.

Cứ 1 bánh đa nem cắt thành 3 phần đều nhau (chia từ tâm của bánh) trải trên khăn ướt để bánh dẻo dễ gói.

Cho nhân vào từng miếng bánh đa nem, gói tròn giống như hình trụ có chiều dài 3cm, $\phi = 2$cm. Dùng bột mì (đã hòa sền sệt) dán kín mép.

Đun mỡ nóng già, thả nem vào rán vàng đều khắp (nên rán ngập mỡ thì nhanh và đều hơn), vớt ra để ráo. Bày vào đĩa, cho ăn nóng kèm với rau sống, dưa chuột cắt miếng, đu đủ ngâm dấm và nước chấm đã pha ở trên.

Yêu cầu cảm quan.

Nem vàng nâu đồng đều, không đen cháy.

Nổi mùi thơm đặc trưng của nem rán. Vị ngon ngọt, vừa ăn.

Nước chấm nổi vị chua, cay, mặn, ngọt, tỏi, ớt nổi trên bề mặt.

Nem cuộn đều, ăn giòn không xác, không vỡ nát.

170 - CUA TẨM BỘT RÁN

Nguyên liệu.

Cua đồng	500 g	Xà lách	300 g
Bột mì	100 g	Rau mùi	100 g
Mỡ nước	200 g	Ớt tươi	10 g
Hành khô	30 g	Nước mắm	
Đường	30 g	Muối	
Dấm	20 g	Mì chính	
Tỏi khô	20 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Cua đồng rửa sạch, bỏ mang, yếm, chặt ngắn chân ướp muối, tiêu, hành băm nhỏ.

Bột mì hòa nước, cho ít muối, quấy đều thành dạng sền sệt, quánh mượt. Đun mỡ nóng già, nhúng cua vào bột thả mỡ rán vàng đều, vớt ra đĩa.

Rau xà lách, rau mùi, nhặt rửa sạch, vẩy ráo, bày vào đĩa.

Tỏi, ớt băm nhỏ cho vào dấm, đường, nước mắm, nước sôi (để nguội), mì chính, pha thành nước chấm.

Cua tẩm bột rán ăn nóng kèm với rau sống và nước chấm.

Yêu cầu cảm quan.

Cua có màu vàng đều, đẹp, được bao kín bằng lớp bột mỏng (vẫn nhìn thấy rõ hình dạng của cua).

Mùi thơm, không tanh; ăn giòn, không xác.

Vị ngon, nước chấm nổi vị chua cay, mặn, ngọt.

171 - CANH HẾN NẤU RAU NGÓT

Nguyên liệu.

Hến	1000 g	Muối
Rau ngót	200 g	Mì chính.
Nước mắm		

Quy trình chế biến.

Hến ngâm, rửa sạch, luộc chín, đãi lấy thịt hến, vẩy ráo nước (nước luộc cho ít muối).

Nước luộc hến lọc lấy nước trong.

Rau ngót tuốt lấy lá, rửa sạch, vò qua cho mềm.

Nước luộc hến đun sôi, cho hến, nước mắm vừa ăn, cho rau ngót đun sôi, cuối cùng cho mì chính.

Múc ra bát. Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Rau xanh, thơm dậy mùi hến, vị ngọt chủ yếu của hến. Nước nhiều hơn cái, rau không nhũn nát.

172 - CANH CHUA TRAI HẾN

Nguyên liệu.

Trai hoặc hến	1000 g	Thìa là	30 g
Cà chua	150 g	Rau mùi tàu	20 g
Quả dọc hoặc khế	100 g	Nước mắm	
Hành củ	30 g	Muối	
Mỡ nước	30 g	Mì chính.	
Hành hoa	30 g		

Quy trình chế biến.

Trai hến rửa sạch đất, cho vào nước lạnh (ngập 2/3) luộc chín gỡ lấy thịt (đối với trai thì cắt đôi hoặc ba còn hến thì để nguyên) ướp muối, nước mắm.

Cà chua rửa sạch, bỏ hạt bổ miếng cau.

Hành hoa, thìa là, mùi tàu rửa sạch cắt khúc ngắn. Quả dọc nướng chín, bóc vỏ; khế thái miếng to. Nước luộc trai hến gạn bỏ cặn, đun sôi cho nước mắm, muối, quả dọc, khế đậy vung đun nhỏ lửa.

Phi thơm hành cho trai hến vào xào săn đổ vào nồi canh, thả cà chua vào, dầm nát khế, dọc, nêm nước mắm, mì chính vừa ăn. Bắc ra cho hành hoa, thìa là, mùi tàu.

Múc ra bát. Ăn nóng.

Khi ăn thường ăn kèm với rau sống.

Yêu cầu cảm quan.

Bát canh có màu xanh đỏ, trắng vàng xen lẫn, đẹp. Dậy mùi thơm của thìa là, mùi tàu và hến. Vị ngọt của hến, hơi chua. Nước nhiều hơn cái, trai hến không dai, cà chua nguyên miếng, không nát.

173 - CANH TRAI HẾN THUÔN HÀNH RĂM

Nguyên liệu.

Trai hoặc hến	1000 g	Hành khô	20 g
Mỡ nước	30 g	Nước mắm	
Hành hoa	50 g	Muối	
Rau răm	20 g	Mì chính.	

Quy trình chế biến.

Trai hoặc hến ngâm nước cho sạch đất, rửa sạch cho vào nước lạnh ngập 2/3 luộc chín gỡ lấy thịt (nếu hến nhỏ có thể đãi lấy thịt), bóp bỏ túi phân, thái đôi hoặc ba (nếu là hến thì để nguyên), ướp nước mắm, muối, mì chính.

Rau răm, hành hoa rửa sạch thái nhỏ.

Nước luộc trai, hến gạn bỏ cặn.

Phi thơm hành, cho trai, hến vào đảo săn, xúc ra để riêng. Đun sôi nước trai hến, đổ trai, hến đã xào vào nêm vừa mắm, muối, mì chính.

Múc ra bát rắc hành, răm. Ăn nóng hoặc nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Rau xanh, nước trắng lờ. Nổi mùi thơm của hành răm và trai hến. Vị ngọt đậm của trai hến. Trai, hến không dai. Nước nhiều hơn cái.

174 - CANH HẾN NẤU BẦU

Nguyên liệu.

Hến	1000 g	Hành hoa	50 g
Bầu	500 g	Nước mắm	
Mỡ nước	20 g	Muối	
Thìa là	50 g	Mì chính.	

Quy trình chế biến.

Hến ngâm sạch đất, rửa sạch, luộc chín, đãi lấy thịt, để ráo nước, ướp nước mắm.

Nước luộc hến lọc lấy nước trong.

Bầu gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, băm thành sợi nhỏ hoặc thái chỉ.

Phi thơm hành (phần củ trắng) cho hến vào đun sôi, cho bầu vào, nêm vừa muối, nước mắm, mì chính, mang ra cho hành, thìa là cắt khúc vào. Xúc ra bát, cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Canh thơm dậy mùi thìa là, hến; vị ngọt chủ yếu của hến. Bầu chín tới không nát, nước nhiều hơn cái.

175 - TRAI HẤP

Nguyên liệu.

Trai to (30 con)	2000 g	Nước mắm
Thịt nạc vai	400 g	Muối
Hành khô	50 g	Mì chính
Nấm hương	10 g	Hạt tiêu

Quy trình chế biến.

Trai ngâm sạch đất, rửa sạch, lấy dao nhọn cậy miệng, lấy thịt trai, rửa sạch, bỏ ruột, phân, thấm khô, băm nhỏ.

Thịt nạc vai băm nhỏ.

Hành củ băm nhỏ.

Trộn tất cả các thứ trên cùng với nước mắm, mì chính, hạt tiêu, nắm lại từng nắm, nhồi vào vỏ trai, đem hấp chín.

Khi ăn chấm nước mắm ớt. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Mùi thơm không tanh, vị ngon, ngọt chủ yếu của thịt. Thịt trai và thịt lợn kết dính tốt, trai giòn không dai.

176 - HẾN XÀO MIẾN

Nguyên liệu.

Hến	2000 g	Rau mùi	50 g
Miến	300 g	Hành hoa	50 g
Thịt ba chỉ	100 g	Nước mắm	
Mộc nhĩ	10 g	Muối	
Hành khô	30 g	Mì chính	
Mơ nước	100 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Hến ngâm sạch đất, rửa sạch, luộc chín, đãi lấy thịt, rửa sạch, vắt ráo, ướp nước mắm, mì chính, hạt tiêu.

Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ.

Miến chần nước sôi, rửa lại bằng nước lạnh để ráo, cắt khúc ngắn 10cm

Thịt ba chỉ thái chỉ, ướp nước mắm.

Hành hoa rửa sạch, cắt khúc 3,5 cm

Phi thơm hành băm nhỏ, cho hến vào xào săn, xúc ra để riêng.

Tiếp tục cho mỡ vào đun nóng già cho thịt lợn, mộc nhĩ vào xào chín, xúc ra để riêng.

Cho mỡ vào chảo đun nóng già, cho miến vào xào săn, nêm nước mắm, mì chính vừa ăn, đổ hến, thịt, mộc nhĩ vào trộn đều cùng với hành hoa. Xúc ra đĩa rắc hạt tiêu, rau mùi, cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu trắng, vàng, xanh, đen xen lẫn. Thơm dậy mùi hành. Vị ngon ngọt chủ yếu của hến. Thịt hến, miến săn không dai, róc đĩa, không nhũn nát.

177 - TRAI NƯỚNG CHẢ

Nguyên liệu.

Trai to (đều con) (30 con)	2000 g	Thìa là	50 g
Thịt ba chỉ	300 g	Đường	30 g
Hành củ khô	50 g	Tỏi khô	20 g
Mỡ nước	30 g	Dấm	50 ml
Lạc rang	100 g	Ớt tươi	10 g
Xà lách	300 g	Nước mắm	
Rau mùi	100 g	Muối	
Cà rốt	50 g	Mì chính	
Đu đủ xanh	100 g	Hạt tiêu.	
Lá xương xông (30 lá)	200 g		

Quy trình chế biến.

Trai cậy miệng, bỏ những phần đen (ruột, phân), rửa sạch, ướp nước mắm, hạt tiêu, hành băm nhỏ, mì chính.

Thịt ba chỉ thái miếng mỏng, ướp tiêu, muối, hành băm nhỏ, mì chính.

Xếp một miếng trai, một miếng thịt lấy lá xương sông gói kín.

Xếp trai vào vỉ đem nướng trên than hoa cháy hồng (thỉnh thoảng tưới chút mỡ) tới khi chín.

Thìa là, xà lách, rau thơm, rửa sạch vẩy khô nước.

Đu đủ, cà rốt gọt vỏ thái miếng mỏng, bóp muối rửa sạch ngâm dấm, đường, tỏi ớt (băm nhỏ), nước mắm.

Pha nước chấm: Dấm, đường, nước mắm, nước sôi để nguội, tỏi, ớt, mì chính.

Trai nướng ăn nóng kèm với nước chấm, rau sống, dưa góp, lạc rang.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu vàng. Thơm, dậy mùi hành, xương sông, vị ngon ngọt chủ yếu của thịt, nước chấm chua, cay, mặn, ngọt. Các miếng chả đều, đẹp, thịt lợn và thịt trai chín, không dai và khô. Nước chấm trong.

178 - NỘM HẾN

Nguyên liệu.

Hến	2000 g	Đường	20 g
Đu đủ xanh	200 g	Chanh quả	30 g
Cà rốt	100 g	Lá chanh	10 g
Mỡ nước	30 g	Nước mắm	
Vừng	50 g	Muối	
Thịt ba chỉ	150 g	Mì chính	
Hành khô	30 g	Tiêu	
Ớt tươi	20 g	Rau mùi.	

Quy trình chế biến.

Hến ngâm cho sạch đất, luộc chín, đãi lấy thịt rửa sạch, vắt ráo nước.

Đu đủ, cà rốt gọt vỏ, nạo tơi, bóp muối, rửa sạch vắt ráo. Thịt ba chỉ luộc chín, thái chỉ. Ớt tươi băm nhỏ. Rau mùi rửa sạch thái khúc. Lá chanh rửa sạch thái sợi nhỏ, vừng rang vàng, giã nhỏ hòa nước mắm với nước chanh, đường, mì chính trộn vào đu đủ và cà rốt để ngấm.



Phi thơm hành cho hến vào xào săn nhanh, nêm nước mắm, mì chính, xúc ra để riêng.

Đổ thịt lợn, hến trộn đều với vừng rồi trộn với đu đủ, cà rốt, rau thơm, lá chanh, ớt. Xúc ra đĩa trình bày trang trí bằng đu đủ, cà rốt tỉa hoa cùng với rau mùi.

Yêu cầu cảm quan.

Nộm có màu sắc đẹp. Thơm, dậy mùi vừng và lá chanh. Vị ngon, ngọt, chua, cay, bùi, béo. Hến không nát, không dai, săn. Rau củ giòn, nộm không bị chảy nước.

179 - BÓNG CÁ DƯA NẤU

Nguyên liệu.

Bóng cá dưa	50 g	Đậu Hà Lan	100 g
Giò sống	100 g	Măng tươi	100 g
Thịt vai	100 g	Rau mùi	30 g
Thịt gà	200 g	Mướp hương	100 g
Nấm hương	10 g	Phèn chua	
Hành củ khô	50 g	Nước mắm	
Xương lợn	300 g	Muối	
Tôm khô	30 g	Mì chính	
Gừng		Hạt tiêu	

Quy trình chế biến.

Bóng ngâm trong nước có phèn chua 2 phút, rửa sạch. Hòa rượu với gừng giã nhỏ trộn vào bóng (bóp nhẹ tay) cho bóng được thấm đều. Sau đó vắt nhẹ cho hết nước rồi ướp tiêu, nước mắm, mì chính.

Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ. Măng tươi luộc chín, cắt miếng mỏng. Mướp gọt vỏ, rửa sạch, bỏ ruột, cắt miếng. Đậu Hà Lan tước xơ, rửa sạch. Hành củ thái mỏng.

Thịt gà chọn phần thăn nõn thái miếng mỏng, ướp nước mắm. Thịt còn lại băm nhỏ cùng thịt lợn.

Trộn thịt gà, thịt lợn, giò sống, nấm hương, hành khô băm nhỏ, hạt tiêu, nước mắm, nhồi vào bóng.

Xương lợn cho vào nước lạnh đun kỹ sau 15 phút cho tôm khô vào nấu kỹ lọc lấy nước dùng trong. Đun sôi nước dùng, nêm vừa mắm muối lần lượt thả thịt gà, măng, bóng, mướp, đậu Hà Lan, hành, nêm lại mắm, mì chính cho vừa. Múc ra bát to rắc tiêu, mùi, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Bóng trắng, rau củ xanh. Thơm, không tanh, dậy mùi nấm, tiêu... Vị ngon, ngọt đậm của thịt. Các loại rau chín, quả giòn, không mềm nhũn. Nhân trong bóng giòn, kết dính tốt. Bóng giòn không nát. Lượng nước ngập cái.

180 - BÓNG CÁ THỦ NẤU

Nguyên liệu.

Bóng cá thủ	50 g	Đậu Hà Lan	100 g
Thịt gà	200 g	Hành khô	30 g
Tôm he khô	30 g	Rau mùi	30 g
Su hào	100 g	Rượu trắng	30ml
Cà rốt	50 g	Gừng	
Nấm hương	10 g	Nước mắm, muối	
Mộc nhĩ	5 g	Mì chính	
Mỡ nước	20 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Bóng ngâm nước gạo đặc cho mềm mại, rửa sạch, bóc màng, thái hình quân cờ.

Gừng gia nhỏ hòa với rượu trộn với bóng bóp nhẹ, rửa sạch, vớt ráo nước, ướp tiêu, nước mắm, mì chính.

Tôm he bóc vỏ, ngâm nước, lạng mỏng.

Đậu Hà Lan tước xơ, rửa sạch.

Mộc nhĩ, nấm hương ngâm nước, rửa sạch, to thì cắt đôi hoặc ba, nếu nhỏ để nguyên.

Su hào, cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, tỉa hoa, cắt miếng mỏng.

Thịt gà thái miếng mỏng. Xương gà cho vào nước lạnh nấu kỹ lọc lấy nước dùng trong, nêm vừa mắm muối cho tôm he vào nấu sôi nhỏ lửa.

Phi thơm hành, cho bóng vào xào nhanh, xúc ra để riêng.

Đun sôi nước dùng lần lượt cho thịt gà, nấm hương, mộc nhĩ, su hào, cà rốt, đậu Hà Lan, nêm mắm, mì chính vừa ăn, cuối cùng thả bóng vào. Múc vào bát to, rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Bóng trắng, rau quả giữ được màu sắc tự nhiên. Mùi thơm, không có mùi hôi của bóng. Dậy mùi tôm, thịt gà và nấm. Bóng giòn, không nhũn nát. Rau củ chín tới, tôm mềm. Nước ngập cái.

181 - VÂY NẤU DÙNG CUA BỂ

Nguyên liệu.

Vây cá	50 g	Hành khô	30 g
Cua bể	300 g	Nấm hương	10 g
Xương lợn	200 g	Bột đao	30 g
Thịt gà	100 g	Gừng, lá chanh, mắm	
Trứng gà (2 quả)	90 g	Muối, mì chính, hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Vây chặt, rửa sạch, ninh kỹ (có gừng và hành đập dập) bấm thấy mềm thì được, vớt vây ra rửa sạch.

Xương lợn nấu kỹ lọc lấy nước dùng trong, lấy một ít nước dùng cho vào vây nấu, nêm vừa nước mắm, mì chính, hạt tiêu để vây ngấm nước.

Thịt gà luộc chín, thái chỉ. Trứng gà đập vào bát quấy tan. Cua bể rửa sạch, bỏ yếm, luộc chín gỡ lấy thịt. Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ. Bột đao hòa nước lọc bỏ sạn cát.

Đun sôi nước dùng nêm vừa mắm, xuống bột đao, cho mì chính, lần lượt cho cua, nấm hương, thịt gà, cuối cùng cho trứng vào quấy đều.

Múc dùng đã nấu ở trên vào bát đã xếp vây, rắc hạt tiêu, lá chanh thái chỉ lên trên. Ăn nóng

Yêu cầu cảm quan.

Dùng có màu trắng, vàng, trong. Thơm dậy mùi của lá chanh. Vị ngon, ngọt đậm của thịt vây mềm, dùng trong, sánh, các nguyên liệu phân bố đều, thịt cua không nát.

182 - HẢI SÂM NẤU ĐỘN

Nguyên liệu.

Hải sâm	100 g	Hành khô	30 g
Thịt gà	300 g	Rau mùi	30 g
Măng tươi	300 g	Gừng	20 g
Đậu Hà Lan	100 g	Đu đủ xanh	100 g
Cà rốt	50 g	Vỏ quýt, nước tro, vôi	
Su hào	100 g	tỏi, muối, nước mắm,	
Mỡ nước	50 g	mì chính, hạt tiêu.	
Nấm hương	10 g		

Quy trình chế biến.

Hải sâm ngâm vào nước vôi (vôi hòa như nước gạo) ngập trong 18 tiếng, cạo sạch, cho vào nước cùng với vỏ quýt, gừng và đu đủ xanh ninh kỹ tới khi bấm thấy mềm rửa sạch, thái miếng to hình quân cờ, rồi đem ngâm nước tro từ 2 - 3 tiếng, rửa sạch nhiều lần bằng nước lạnh, ướp tiêu, nước mắm, mì chính. Đun mỡ nóng già phi thơm hành cho hải sâm vào xào nhanh, xúc ra để riêng.

Thịt gà luộc chín thái miếng mỏng. Đậu Hà Lan tước xơ, rửa sạch, măng thái miếng, luộc chín, để xào.

Cà rốt, su hào gọt vỏ, thái miếng mỏng.

Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, to thì thái đôi hoặc ba, nhỏ thì giữ nguyên.

Xương gà ninh kỹ luộc lấy nước dùng trong, nêm nước mắm, su hào, cà rốt, đậu Hà Lan, thịt gà, hải sâm vào, nấu sôi múc vào bát to, rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Hải sâm trắng trong. Thơm, dậy mùi thịt gà, nấm, vị ngon, ngọt của thịt và rau quả. Nước trong, vừa ngập cái. Hải sâm mềm nhưng không nát, rau củ chín tới, giòn.

183 - HẢI SÂM HẤP CHIM

Nguyên liệu.

Hải sâm khô	100 g		
Chim câu (2 con)	700 g	Nấm hương	10 g
Mỡ nước	100 g	Rau mùi	30 g
Đậu Hà Lan	50 g	Vỏ quýt khô, vôi tôi,	
Cà rốt	30 g	nước tro, gừng, muối,	
Hành khô	30 g	nước mắm, mì chính,	
Tỏi khô	20 g	hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Hải sâm ngâm nước có hòa vôi (tỉ lệ 0,03kg vôi hòa 1 lít nước) 24 giờ, cạo sạch, luộc kỹ cùng với gừng, vỏ quýt tới khi mềm, rửa sạch, thái miếng, ngâm nước tro 2-3 giờ, rửa sạch nhiều lần bằng nước lạnh, ướp nước mắm, mì chính, hành tỏi (băm nhỏ), tiêu, xào qua.

Chim làm sạch lông, rửa sạch, mổ moi (bỏ nội tạng) lau khô, ướp tiêu, muối. Đun mỡ nóng già, cho chim vào rán vàng, khi chim gần được, cho hành thái mỏng vào.

Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, bỏ chân, cắt đôi hoặc để nguyên (nếu nhỏ).

Đậu Hà Lan bỏ xơ, thái vát, chần nước sôi. Cà rốt gọt vỏ, thái mỏng, chần nước sôi.

Xếp chim vào bát to hoặc đĩa sâu lòng, xếp nấm hương, hành thái mỏng và 100ml nước dùng ngọt vào. Đem hấp tới khi chim chín mềm, tiếp tục rải đều hải sâm lên trên hấp tiếp 5 phút. Khi ăn bày cà rốt, đậu Hà Lan lên trên rắc hạt tiêu, rau mùi. Ăn nóng

Yêu cầu cảm quan.

Chim màu nâu vàng, xen lẫn màu trắng, xanh, đỏ trông đẹp mắt. Thơm, nổi mùi nấm, hành, tiêu. Vị ngon, ngọt đậm của thịt. Chim mềm, nguyên con, cà rốt, đậu Hà Lan giòn, hải sâm không nhũn nát. Nước trong, ngập 2/3 chim.

184 - NỘM SỨA

Nguyên liệu.

Sứa khô	300 g	Chanh quả	100 g
Thịt nạc vai	150 g	Mỡ nước	20 g
Tôm he khô	50 g	Tỏi khô	30 g
Đu đủ xanh	200 g	Rau mùi	50 g
Cà rốt	100 g	Húng láng	50 g
Dưa chuột	200 g	Ớt tươi	10 g
Trứng vịt (1 quả)	60 g	Tinh dầu cà cuống	
Dừa già (nạo)	50 g	Nước mắm	
Vừng	50 g	Muối	
Lạc	50 g	Mì chính	
Đường	30 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Sứa khô ngâm nước gạo 2 giờ, rửa sạch cát, sạn, chần qua nước sôi, thái sợi nhỏ.

Thịt lợn ướp nước mắm, tiêu, rán vàng, thái chỉ.

Trứng đập ra bát, quấy tan, tráng mỏng, thái chỉ.

Tôm he bóc vỏ, ngâm cho mềm, giã bông, sao khô.

Dưa chuột bỏ ruột, thái sợi, bóp muối, rửa sạch, vắt ráo, trộn với ít đường.

Cà rốt, đu đủ gọt vỏ, nạo nhỏ, bóp muối, rửa sạch, vắt ráo, trộn với ít đường.

Lạc, vừng rang, giã dập. Chanh vắt lấy nước, bỏ hạt. Tỏi giã nhỏ, ớt thái chỉ. Rau thơm, mùi rửa sạch, thái khúc.

Cho 1/2 thịt + tôm, trứng cùng với sứa, dưa chuột, đu đủ, cà rốt, ớt trộn với chanh, nước mắm, tỏi, cà cuống, rau thơm, mùi, mì chính, sau cùng cho lạc vừng vào trộn đều. Bày vào đĩa trang trí thịt, tôm, trứng, đu đủ, cà rốt tỉa hoa và rau thơm, rau mùi.

Yêu cầu cảm quan.

Nộm có màu tự nhiên của nguyên liệu. Thơm dậy mùi cà cuống, vừng, rau thơm. Vị thơm nổi chua ngọt bùi béo. Các nguyên liệu cắt thái đều, ăn giòn, trình bày đẹp, không chảy nước.

185 - CHẢ RƯƠI

Nguyên liệu.

Rươi	500 g	Hành củ khô	30 g
Lòng trắng trứng	40 g	Lá chanh, nước mắm,	
Mỡ nước	30 g	muối, mì chính, hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Rươi rửa sạch, vẩy ráo nước, đem đánh nhuyễn.

Lá chanh rửa sạch, thái sợi nhỏ.

Hành củ khô thái mỏng. Cho nước mắm, muối, mì chính, tiêu, hành, lá chanh, lòng trắng trứng vào rươi thúc đều.

Đun mỡ nóng già trong chảo, đổ rươi vào lắc cho bằng mặt (có độ dày 2cm) rán, khi rươi đã đông cứng, lật mặt trên xuống dưới rán vàng 2 mặt.

Khi ăn: cắt miếng bày vào đĩa, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Chả màu vàng nâu. Thơm đặc trưng của chả rươi, nổi mùi lá chanh (khi ăn). Vị ngon, ngọt đậm của thịt rươi. Giòn, không nát, chắc, vết cắt mịn, không bã.

THỊT GIA SÚC

Thịt gia súc sử dụng để chế biến thức ăn ở Việt Nam là thịt bò, thịt trâu, thịt lợn, thịt dê, thịt thỏ, thịt chó. Thịt lợn và thịt bò được dùng phổ biến hơn, thịt dê, thỏ, chó sử dụng ít và thường dùng chế biến các món ăn đặc sản.

Trong quá trình bảo quản, sử dụng thịt gia súc cần chú ý những vấn đề dưới đây.

I. Cách lựa chọn

Khi chọn thịt để nhập kho hoặc đưa vào chế biến phải căn cứ vào các tiêu chuẩn cảm quan hàng thực phẩm.

1. Chọn con thịt

- Con thịt béo thì mông, vai nở, da căng mịn, thịt dầy, nhiều mỡ. Con thịt gầy thì mông vai nhỏ, xương dô, thịt ở xương sườn rất mỏng, da con thịt không căng mịn, thịt mỏng và không chắc, mỡ ít và không bóng.

- Khi chọn cũng cần phân biệt thịt con già với thịt con non. Thịt con vật già thì da thô dầy và dai, dung mũi dao chọc hơi khó thủng, lỗ chân lông thường to thớ thịt (sợi, bó sợi) thô, nhiều gân, mỡ lẫn lộn, màu thịt hơi đậm hơn thịt con vật non. Thịt gia súc non thì da mỏng và mịn, không dai, thớ thịt không thô.

- Phân biệt thịt bò với thịt trâu.

Thịt bò thường thớ thịt mịn, màu đỏ tươi, mỡ màu vàng sáng. Thịt trâu thớ to thô, màu đỏ thẫm hơn thịt bò, mỡ màu trắng bạc.

- Dê, thỏ, chó đưa về nơi chế biến thường ở dạng con vật sống. Để giết thịt nên chọn con vật non (còn tơ) và béo khỏe: mông, vai to nở, bụng thon, lông mượt...

- Mọi con thịt phải được làm sạch lông, hết máu, mô cơ không dập nát, không dính chất bẩn. Phải chọn thịt tươi tốt, không lấy thịt ôi, thịt của con vật mắc bệnh không được dùng để chế biến thức ăn.

2. Chọn thịt

- Thịt tươi tốt (thịt nguội hoặc thịt ướp lạnh). Trên bề mặt của súc (miếng) thịt có lớp màng khô màu hồng nhạt hoặc đỏ nhạt. Thịt mỡ trắng mịn (mỡ bò hơi vàng sáng). Bề mặt nhát cắt hơi ẩm nhưng không dính nhớp. Dịch thịt trong. Mặt cắt miếng thịt căng và co giãn (ấn ngón tay vào, chỗ ấn lõm xuống khi buông ra thì chỗ lõm lại đầy lên nhanh chóng). Tủy xương đàn hồi và lấp đầy lỗ, dây gân mịn và đàn hồi. Nước luộc và nước nấu của thịt tươi thì trong và thơm.

- Phụ phẩm của gia súc tươi tốt.

Lưỡi phải sạch sẽ, không dính thanh quản và chất nhờn máu.

Thận nguyên lành, màu nâu sáng hoặc nâu, đã tách hết màng mỡ, hết ống dẫn nước tiểu và các mạch máu bên ngoài.

Gan màu nâu sáng hoặc đỏ sáng, đã tách túi mật và các mạch máu bên ngoài.

Tim đã bổ đôi theo chiều dọc, làm sạch hết máu và màng lọc.

Phổi màu hồng sáng hoặc hồng xám, đã rửa sạch, không có chất nhầy và máu.

Lá lách màu đỏ thẫm, có dịch chảy ra màu xanh nhạt. Đối với thịt dê - thỏ – chó. Thịt những con vật này thường sử dụng ngay sau giết mổ, là thịt tươi tốt. Tuy nhiên, khi chọn dê, chó thui thì chú ý đến ngoại hình: màu nâu vàng đều khắp các phần con thịt, da không bị nứt, không cháy.

- Thịt kém tươi: Màu của mô cơ và mô mỡ biến đổi đôi chút. Trên bề mặt thịt có ít dịch nhầy hoặc lác đác điểm màu trắng, có lớp màng màu xám đỏ. Mùi thịt hơi chua hoặc ôi. Mặt cắt thịt ẩm ướt, nước dịch đục. Vết lõm của ngón tay ấn vào thịt phục hồi chậm. Mỡ, tủy xương, dây gân màu xám đục, chất mỡ dính ngón tay. Tủy ở chỗ chặt xương không óng ánh.

Nước canh của thịt kém tươi, hơi đục.

- Thịt ôi: Màu thịt ở bề mặt hoặc lớp sâu bên trong thường xám hoặc xanh nhạt. Màu của mỡ, tủy xương, dây gân vàng xám. Bề mặt súc thịt rất khô hoặc rất ẩm, có nhiều nấm mốc

hoặc niêm dịch. Thịt nhão, vết lõm của ngón tay ấn không đầy trở lại. Mùi thịt ôi, chua rõ ràng hoặc mùi thối. Mỡ dính nhớp, mùi ôi. Nước canh của thịt ôi, bẩn đục, mùi thối không có giọt mỡ nổi trên mặt nước canh.

- Thịt con vật mắc bệnh không ăn được.

Thịt súc vật mắc bệnh nhiệt thán ở vết cắt thấy máu chảy đen, không đông, thịt màu đen, nhão. Gan nát, màu vàng như lá khô. Lá lách sưng to gấp 4-8 lần lúc bình thường. Thịt chảy nhiều nước.

Thịt súc vật mắc bệnh lao thường xám nhạt và con vật thiếu máu, gầy còm.

Ngoài hai loại bệnh nguy hiểm trên, gia súc còn có thể mắc bệnh tụ huyết trùng, lợn đóng dấu, dịch tả, giun, sán v.v... Thịt con vật mắc các bệnh này có thể dùng được khi y tế cho phép và phải đun nấu thật kỹ.

II. Cách bảo quản

Trước khi đưa vào bảo quản, thịt nhập từ bên ngoài hoặc thịt tự giết mổ cần phải rửa sạch, lau hết máu, chất bẩn bám vào thịt, đồng thời phải làm vệ sinh thật sạch sẽ dụng cụ chứa đựng, kho, hầm, tủ bảo quản. Có nhiều cách bảo quản thịt gia súc. Ở đây chỉ đề cập cách bảo quản phổ biến nhất - bảo quản lạnh.

Ở các xí nghiệp ăn uống, nhà hàng cũng như ở gia đình chỉ bảo quản lạnh thịt gia súc ngắn ngày. Nếu nhập thịt đã qua bảo quản đông lạnh thì không phải sử lí, chỉ đưa vào bảo quản tiếp. Nếu nhập thịt vừa giết mổ thì căn cứ vào phương tiện bảo quản mà để nguyên súc, nửa súc, một phần tư súc hoặc pha lọc thành từng loại rồi đưa vào bảo quản ở kho lạnh có nhiệt độ 0-4^{o}C, độ ẩm tương đối 80-85%, thời gian bảo quản không quá 3 ngày. Nếu bảo quản trong hầm đá nhiệt độ $\leq 8^{o}$C thì không quá hai ngày. Chỉ được đưa vào kho, hầm lạnh khối lượng thịt bằng hoặc nhỏ hơn công suất thiết kế của kho hầm lạnh để duy trì nhiệt độ cần thiết.

Bảo quản trong kho cả súc, nửa súc hoặc 1/4 súc thì dùng móc sắt treo, cách nhau 8-10cm. Thịt đã pha lọc thì bỏ vào khay bảo quản.

Bảo quản trong hầm đá thì xếp xen kẽ thịt với đá hoặc xếp đá xung quanh, thịt ở giữa. Cũng có thể xếp thịt dưới, đá trên để nâng cao hiệu suất nhiệt, nhưng lấy thịt không thuận tiện. Hoặc xếp đá dưới thịt trên. Xếp cách này thuận tiện lấy thịt ra nhưng hiệu suất nhiệt lạnh thấp.

Bảo quản lạnh sản phẩm phụ, xếp sản phẩm phụ vào khay 1-2 lượt, không nên chất đống. Bảo quản phụ phẩm trong phòng có máy lạnh không quá 36 giờ, trong hầm đá không quá 24 giờ.

III. Sơ chế

Trong phần này sẽ trình bày tóm tắt cách giết mổ dê, thỏ, chó, làm tan giá thịt bảo quản lạnh và pha lọc thịt.

1. Giết mổ

- Giết mổ dê: Trói chặt bốn chân, đặt lên bàn hoặc treo ngược. Dùng búa hay vồ đập vào đầu cho dê bị choáng. Cắt tiết dê đựng vào chậu để chế biến thức ăn từ dê. Nhúng dê vào chậu nước xà phòng tắm sạch để thịt dê bớt hôi. Đun sôi nước pha vôi (5%), dội nước vào mình dê hoặc nhúng vào nồi nước, cạo sạch lông.

Mổ dê: Dùng dây thắt chặt cuống họng, cắt đứt phía trên chỗ thắt. Mổ bụng, moi nội tạng. Lấy giềng giã nhỏ trộn với rượu, sát vào bụng dê. Vò nát lá ổi, lá hương nhu, lá cúc tần nhét đầy vào bụng dê, khâu lại. Dùng rơm rạ thui vàng đều. Lấy tro ướt vừa thui phủ khắp mình dê để 15-20 phút gạt tro, rửa và cạo sạch. Tháo chỗ khâu, vứt bỏ lá trong bụng, rửa sạch, treo ngược cho ráo nước.

- Giết mổ chó: Kéo hai chân trước quặt ra sau lưng chó, trói chặt, đồng thời buộc chặt hai chân sau, dùng dây treo lên cho dễ cắt tiết. Dùng dao nhỏ mũi nhọn để tìm tia máu, cắt tiết, đựng vào chậu để chế biến. Đem rửa qua nước lạnh. Múc nước sôi dội đều, cạo sạch lông. Thui chó bằng rơm hoặc cỏ khô, khi da chó có màu nâu vàng đều, da căng là được. Rửa và cạo sạch. Dùng mũi dao nhọn khoét hậu môn rút ruột ra trước, sau đó mổ bụng lấy nội tạng (có thể mổ bụng để lấy toàn bộ nội tạng, không rút ruột trước). Dội lại nước lã cho sạch

tiết, đem pha lọc theo yêu cầu chế biến. Dạ dày, ruột ken hết phân, cho nước vào rửa nhiều lần lộn trái, sát muối (hoặc xà phòng, dấm) rửa thật sạch, lộn ngược trở lại để làm lòng.

- Giết mổ thỏ: Treo (ngược) hai chân sau thỏ lên. Cắt tiết vào bát có dấm hoặc chanh để làm tiết chế biến. Lột da thỏ từ hai chân sau về phía đầu. Mổ bụng kéo ruột và dạ dày ra, tim gan có thể để nguyên rồi moi ra sau. Lấy giấy bản hoặc khăn khô lau sạch.

2. Làm tan giá

Có hai cách làm tan giá là làm tan trong dung dịch và trong không khí.

Làm tan giá thit trong dung dịch là ngâm thịt bảo quản lạnh đông trong dung dịch nước muối loãng hoặc nước lã. Làm tan giá bằng cách này nhanh nhưng làm giảm chất lượng thịt. Nên hạn chế sử dụng cách này.

- Làm tan giá trong không khí: để thịt trong phòng có nhiệt độ 16-18^{0}C hoặc 22-24^{0}C với độ ẩm không khí tương ứng là 65-80% hoặc 90-95%. Làm tan giá như vậy thịt sẽ trở lại trạng thái gần như ban đầu hoặc như ban đầu.

Dù làm tan giá bằng cách nào cũng không được pha chặt thịt thành miếng nhỏ với mục đích rút ngắn thời gian làm tan giá mà phải giữ nguyên súc thịt như trước lúc đưa vào bảo quản lạnh.

3. Pha lọc thịt

Tùy loại con vật mà pha lọc, phân thành các phần thịt khác nhau.

- Thịt trâu bò pha lọc thành: Thịt cổ, thịt vai, thịt lưng, thịt ngực, thịt bụng, thịt mông, thịt đùi (trước và sau), thịt thăn.

Phân hạng thịt trâu bò (Tài liệu GT/B18 - Thịt và sản phẩm của thịt - Đại học Thương mại - 1968):

Hạng 1: Thịt đùi, lưng (thăn), phi lê, mông

Hạng 2: Phần cánh tay

Hạng 3: Phần vai và gầu, ức, cổ

Hạng 4: Phần ngực và nạm (thịt bên dưới thân về phía bụng)

Hạng 5: Phần bụng.

- Thịt lợn pha thành các phần: phần vai, phần lưng (thăn), phần bụng (dọi), phần mông, chân giò trước, chân giò sau.

Phân hạng thịt lợn:

Hạng 1: Thịt sấn (vai, lưng, mông bỏ xương)

Hạng 2: Thịt dọi (bụng)

Hạng 3: Chân giò để nguyên và thịt sườn.

- Pha lọc thịt dê thành tám phần: phần lưng, vai; phần sau; phần cổ; phần ngực; phần bụng; phần đầu cổ; còng chân trước; còng chân sau.

Thịt dê cũng được phân thành 4 hạng.

Hạng 1. Phần đùi mông

Hạng 2: Phần lưng, vai

Hạng 3: Phần ngực, nạm

Hạng 4: Phần bụng (sáo).

- Pha lọc và phân hạng thịt thỏ, thịt chó cũng tương tự như thịt dê.

Khi pha lọc thịt gia súc phải lọc kỹ - lọc hết thịt, không làm nát thịt, đồng thời phân hạng đúng các phần thịt để phát huy được giá trị thực phẩm của thịt trong chế biến sản phẩm.

IV. Một số điều cần chú ý trong quá trình chế biến thịt gia súc

Trong quá trình chế biến thịt gia súc (từ chọn lọc, pha thái đến hoàn thành sản phẩm) cần chú ý mấy vấn đề sau đây:

- Chọn thịt: Trong một con thịt, cấu tạo mô, thành phần hóa học, giá trị dinh dưỡng, khả năng tiêu hóa... của các phần, hạng thịt rất khác nhau và ảnh hưởng lớn đến chất lượng sản phẩm. Do đó, phải chọn đúng phần, hạng thịt cho từng món ăn chế biến theo các phương pháp thích hợp.

- Pha thái: Đối với mỗi món ăn chế biến từ thịt gia súc đòi hỏi phải pha thái thống nhất về hình dạng và đồng đều về kích thước để đạt được độ chín đều, gia vị ngấm đều và hình thức sản phẩm đẹp.

- Tẩm ướp gia vị: Mỗi loại thịt, mỗi món ăn, ngoài gia vị sử dụng chung cho hầu hết các món ăn, cần có những gia vị đặc trưng. Bởi vậy, trước hết phải chọn gia vị cần dùng, lấy lượng cần thiết (thường chỉ dùng một phần trong tổng số lượng gia vị theo công thức để ướp cho ngấm, dành một phần nêm, tra khi gần chín cho vừa ăn), băm hoặc đập, giã nhỏ tùy từng gia vị để dễ ngấm vào thịt. Ướp xong cần để một thời gian cần thiết. Những món ăn ướp nhiều thứ gia vị thì nên ướp gia vị có áp suất thẩm thấu bé trước, gia vị có áp suất thẩm thấu lớn sau (ví dụ: đường, muối thì ướp đường trước, muối sau).

Đối với thịt con vật già nên sử dụng thêm chất có khả năng thúc đẩy sự thủy phân protein, như papain của đu đủ, bromelin-bromelamin có hoạt tính rất mạnh sử dụng chúng phải thận trọng.

- Nhiệt độ và thời gian đun nấu. Trong một số phương pháp chế biến nhiệt độ và thời gian đun nấu ảnh hưởng rất rõ rệt đến chất lượng sản phẩm nhất là xào, rán, chần. Trong suốt thời gian xào cần nhiệt độ cao thời gian ngắn. Rán đòi hỏi nhiệt độ của chất béo để rán khoảng 160 - 190°C để bảo đảm nhiệt độ của lớp vỏ miếng thịt duy trì khoảng 135°C. Ba phương pháp này cũng đòi hỏi thực hiện thời gian đun nấu tương đối nghiêm ngặt hơn ninh, luộc, tần.

Khi ninh, luộc thịt gia súc lại không cần nhiệt độ cao, mà chỉ duy trì nhiệt độ sôi thấp (khoảng 90°C) và nhiệt độ sôi nhẹ (97 – 98°C), trong khoảng thời gian dài, nhằm làm cho thịt nềm hoặc nhừ nhưng không khô, xác, nước dùng không đục v.v...

Một vấn đề rất quan trọng đối với các phương pháp đun nóng ướp (nhất là luộc, ninh) thịt gia súc là khi nước sôi phải hớt bỏ hết bọt, sau đó thỉnh thoảng hớt lại cho hết để nước dùng trong.

186 - THỊT LỢN LUỘC

Nguyên liệu.

Thịt ba chỉ	500 g	Ớt
Nước mắm		Muối.
Chanh		

Quy trình chế biến.

Thịt lợn cạo rửa sạch, cắt miếng to 250g.

Cho muối vào nồi nước lã đun sôi. Cho thịt vào luộc chín, vớt ra để ráo nước, thái miếng mỏng to bản, bày vào đĩa hình mái ngói, nước để nấu canh.

Hòa nước mắm chanh, ớt để chấm thịt luộc. Chú ý nên ăn thịt luộc với các loại mắm rươi, mắm tép, mắm cá cùng với gừng, khế, ớt, chuối xanh, rau thơm, rau mùi, xà lách.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt chín tới, không dai, cắt thái đều, trình bày đẹp. Mùi thơm, vị ngọt.

187 - THỊT LỢN KHO NƯỚC DỪA

Nguyên liệu.

Thịt ba chỉ	1000 g	Nước mắm
Dừa tươi	500 g	Tỏi khô
Đường kính	10 g	Nước hàng.

Quy trình chế biến.

Thịt lợn cạo, rửa sạch, cho vào nước sôi luộc qua, thái miếng vuông to mỗi bề 6 - 7cm

Đục dừa lấy nước cho vào xoong, nêm nước mắm, nước lã, nước hàng, tỏi khô bóc vỏ bắc lên bếp đun sôi, cho thịt vào đun sôi lại, hớt sạch bọt, đậy vung đun nhỏ lửa, bao giờ thịt mềm nhừ, nước còn sền sệt màu cánh gián, nêm tiếp đường kính vào, nếm vừa mặn, ngọt.

Múc ra đĩa - Ăn nguội cùng với các loại dưa.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt có màu cánh gián; thơm mùi tỏi, vị ngọt mặn. Thịt mềm nhừ, nguyên miếng, còn ít nước sánh.

188 - THỊT LỢN KHO TẦU

Nguyên liệu.

Thịt vai sấn	1000 g	Nước mắm
Đường kính	20 g	Húng lìu.
Xì dầu		

Quy trình chế biến.

Thịt lợn cạo, rửa sạch cho vào nước đang sôi luộc qua, vớt ra để nguội, thái miếng bằng bao diêm (hoặc vuông quân cờ loại to). Cho nước mắm, xì dầu (hoặc nước hàng) vào xoong cùng với nước lạnh, đun sôi. Cho thịt vào đun sôi trở lại, hớt bọt, tiếp tục đun nhỏ lửa đến khi thịt chín nhừ có màu cánh gián, cho thêm đường, húng lìu vào. Mở vung đun thêm, bao giờ nước còn sền sệt là được.

Múc thịt ra đĩa, ăn kèm với các loại dưa.

Yêu cầu cảm quan.

Màu sắc: Có màu cánh gián, bóng. Thơm mùi húng lìu, ngọt, mặn. Thịt nhừ, nguyên miếng, không nát, có một ít sốt sánh.

189 - THỊT LỢN KHO TƯƠNG

Nguyên liệu.

Thịt ba chỉ	600 g	Giá đỗ	300 g
Tương ngọt	100 g	Rau ngổ	
Đường		Muối.	
Nước hàng			

Quy trình chế biến.

Thịt rửa sạch, cạo hết lông, thái miếng mỏng vừa. Cho thịt vào nước lạnh, đun sôi, hớt sạch bọt, cho tương đã lọc vào, nêm

nước hàng, đường, đậy vung đun nhừ, nêm nước cho vừa mặn, ngọt, khi nước còn xăm xấp, múc ra bát, ăn kèm với rau ngổ và giá luộc.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt kho có màu hơi vàng, mùi thơm, vị ngọt, mặn, thịt nhừ, nguyên miếng, còn một ít sốt sánh.

190 - THỊT LỢN NẤU ĐÔNG

Nguyên liệu.

Thịt chân giò lột	1000 g	Mì chính
Bì lợn	300 g	Hạt tiêu
Nước mắm		Muối.

Quy trình chế biến.

Thịt lợn cạo, rửa sạch, cho vào nước sôi luộc qua, vớt ra để nguội, thái miếng mỏng vừa. Cho thịt vào nước mới luộc, nêm mắm, đun muối sôi hớt sạch bọt. Đậy kín vung, đun nhỏ lửa cho đến khi thịt và bì nhừ, nước còn xăm xấp là được. Cho mì chính, hạt tiêu. Múc thịt vào bát để chỗ thoáng, mát hoặc cho vào tủ lạnh (mùa hè) cho thịt đông lại.

Khi ăn úp thịt đông ra đĩa, lấy dao cắt sẵn cho người ăn.

Lưu ý: Nếu thịt ít bì có thể cho thêm một ít aga khi thịt gần nhừ.

Yêu cầu cảm quan.

Đĩa thịt đông có màu trắng trong như thạch, điểm màu sáng hồng của thịt. Mùi thơm của hạt tiêu, vị vừa ăn, mát. Bát thịt đông chắc, không long chân, không vữa, thịt nhừ.

191 - MỌC ĐÔNG

Nguyên liệu.

Giò sống	500 g	Mì chính
Bì lợn	1000 g	Hạt tiêu.
Nước mắm		

Quy trình chế biến.

Lấy 100 g bì lợn luộc chín thái chỉ nhỏ đem trộn lẫn với giò sống, hạt tiêu viên thành viên tròn, mỗi viên khoảng 20- 25g. Thả các viên thịt trên vào nước đang sôi, luộc chín, vớt ra cho vào nước lạnh cho rắn và trắng.

Bì còn lại thái miếng nhỏ cho vào nồi ninh kỹ, hớt bỏ bọt, đun nhỏ lửa khoảng 1 - 2 giờ thì lọc, nêm mì chính nước mắm vừa ăn. Bày vào bát nhỏ, mỗi bát 4 – 6 viên mọc múc nước bì vào, để chỗ thoáng mát cho đông lại (nếu là mùa hè thì để trong tủ lạnh, khi ăn mới đem ra). Ăn nguội. Khi ăn úp ngược bát mọc ra đĩa.

Yêu cầu cảm quan.

Viên mọc trắng hồng, xung quanh trong suốt như thạch, vị của viên mọc vừa, ăn mát. Bát mọc đông, không vữa, viên mọc giòn.

192 - MỌC NƯỚC

Nguyên liệu.

Thịt lợn nạc	500 g	Nước mắm
Giò sống	200 g	Hạt tiêu
Miến	30 g	Rau mùi
Xương lợn	50 g	Mì chính
Nấm hương	10 g	Muối
Hành củ	20 g	

Quy trình chế biến.

Thịt lợn rửa sạch, băm thật nhỏ. Miến ngâm nước, băm nhỏ. Nấm hương ngâm, rửa sạch, băm nhỏ. Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ. Trộn lẫn thịt nạc, giò sống, miến, nấm hương, hành khô, nước mắm, mì chính, hạt tiêu, viên lại thành viên tròn đem hấp chín.

Xương lợn rửa sạch cho vào nước lạnh, đun sôi, hớt bỏ bọt, ninh kỹ thành nước dùng trong, nêm mắm, muối, mì chính

vừa ăn. Bày thịt hấp vào bát, khi ăn múc nước dùng sôi dội lên bát mọc, rắc rau mùi, cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Nước dùng trong, viên mọc hồng; mùi thơm, vị vừa. Viên mọc tròn, đều, ăn giòn, không bã.

193 - THỊT LỢN XÀO GIÁ MƯỚP

Nguyên liệu.

Thịt lợn nạc	500 g	Nước mắm
Mướp	500 g	Muối
Giá đỗ	300 g	Mì chính
Mỡ nước	30 g	Hạt tiêu.
Hành khô		

Quy trình chế biến.

Thịt lợn rửa sạch thái miếng mỏng, to bản, ướp nước mắm, hành khô băm nhỏ. Mướp gọt vỏ rửa sạch, bỏ bớt ruột, thái miếng vát hơi dày. Giá đỗ rửa sạch, để ráo nước. Phi thơm hành, cho mướp vào đảo đều (đun to lửa) nêm muối, nước mắm, cho giá đỗ vào đảo nhanh. Đổ tiếp thịt, hành hoa thái khúc đảo đều, nêm mì chính. Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Mướp xanh, giá đỗ trắng, mùi thơm, vị vừa ăn.

Đĩa xào không có nước, giá mướp chín tới.

194 - THỊT LỢN XÀO RAU CẢI

Nguyên liệu.

Thịt lợn nạc	200 g	Hành hoa
Rau cải trắng	1000 g	Nước mắm
Mỡ nước	30 g	Mì chính
Bột đao	10 g	Hạt tiêu
Hành khô	20 g	Rau mùi.

Quy trình chế biến.

Thịt lợn thái miếng mỏng, to bản, ướp nước mắm, hành khô (băm nhỏ), bột đao (hòa nước) để 20 phút cho ngấm. Rau cải rửa sạch, bỏ lá già, cuộng trắng đập dập, thái vát dài 4cm, lá xanh cắt khúc để riêng. Cho mỡ vào chảo phi thơm hành khô cho thịt vào xào săn, xúc ra để riêng. Phi thơm hành cho cuộng trắng vào xào trước, cho tiếp lá xanh vào đảo nhanh, đun to lửa, rau gần được cho thịt vào, xuống chút bột đao, cho hành hoa cắt khúc, nêm mì chính, xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Rau giữ được màu sắc tự nhiên, bóng; mùi thơm, vị vừa ăn. Đĩa xào khô, không có nước, rau chín tới, thịt mềm.

195 - THỊT LỢN RANG

Nguyên liệu.

Thịt ba chỉ	700 g	Hành khô
Mỡ nước	20 g	Hành tươi
Nước mắm		Hạt tiêu
Nước hàng		Muối.

Quy trình chế biến.

Thịt lợn thái miếng mỏng. Hành củ băm nhỏ, hành hoa thái khúc. Cho mỡ vào chảo để nóng già, phi thơm hành củ cho thịt vào đảo săn, nêm vừa nước mắm, muối, nước hàng, hạt tiêu, cuối cùng cho thêm dọc hành thái khúc vào đảo đều, bắc xuống. Xúc ra đĩa, ăn kèm với dưa chua.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt có màu cánh gián nhạt. Thơm mùi hành, hạt tiêu, vị đậm. Thịt rang săn.

196 - THỊT LỢN NƯỚNG CHẢ XƯƠNG SÔNG

Nguyên liệu.

Thịt vai lợn	1000 g	Nước mắm
Lá xương sông	20 g	Hạt tiêu

Hành củ	50 g	Đường kính
Mỡ nước	50 g	Than hoa.

Quy trình chế biến.

Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhỏ cùng với hành củ, trộn lẫn hạt tiêu, nước mắm, đường.

Lá xương sông rửa sạch để nguyên lá cho thịt băm vào giữa cuộn tròn lại (mỗi viên 20 – 25g thịt) lấy cuống lá cài lại như têm trầu. Xếp chả vào vỉ sắt, lấy lông gà phết mỡ ra ngoài, đem nướng trên than hồng cho chả chín vàng đều là được. Cho ăn nóng (có thể để mỡ nóng già, cho chả vào rán chín vàng đều cũng được).

Yêu cầu cảm quan.

Miếng chả có màu xanh thẫm, bóng. Thơm mùi xương sông, vị vừa ăn, ngọt. Chả cuộn đều, chắc, không cháy khét, không bã.

197 - THỊT LỢN NƯỚNG CHẢ RIỀNG MẺ

Nguyên liệu.

Thịt vai lợn	700 g	Mỡ nước	30 g
Mắm tôm	10 g	Nước mắm	
Mẻ	150 g	Đường kính	
Riềng	10 g	Ớt tươi	
Nghệ	10 g	Rau thơm	
Hành khô	10 g	Rau ngổ	
Tỏi khô	10 g	Than hoa.	

Quy trình chế biến.

Riềng cạo sạch, giã nhỏ. Nghệ cạo sạch giã nhỏ vắt lấy nước. Mắm tôm, mẻ nghiền nhỏ lọc lấy nước. Hành tỏi bóc vỏ băm nhỏ.

Thịt lợn rửa sạch, thái miếng mỏng to bản ướp riềng, nghệ, mẻ, mắm tôm, hành, tỏi, đường, nước mắm, mỡ nước để 20 phút cho ngấm.

Xếp thịt vào vỉ sắt, nướng thịt trên than hoa cho thịt chín vàng, bày chả ra đĩa cho ăn nóng, chấm nước mắm tỏi, ớt, đường kèm rau thơm, rau ngổ.

Yêu cầu cảm quan.

Chả có màu vàng rơm thẫm. Thơm mùi riềng, mẻ, mắm, tôm, vị vừa ăn hơi chua ngọt. Các miếng chả cắt thái đều, không cháy, không sống.

198 - THỊT LỢN XIÊN NƯỚNG

Nguyên liệu.

Thịt nạc vai	1200 g	Mỡ nước	50 g
Củ sả	10 g	Tiêu	
Ớt tươi	10 g	Mì chính	
Hành khô	30 g	Đường	
Tỏi khô	20 g	Muối.	

Quy trình chế biến.

Hành, tỏi băm nhỏ. Củ sả lấy phần trắng, đập dập, băm nhỏ. Ớt tươi bỏ hạt, băm nhỏ.

Thịt thái miếng mỏng vừa, đều, to bản, ướp hành, tỏi, sả, ớt, đường, tiêu, muối, mì chính và một chút mơ nước, để cho ngấm.

Xiên thịt vào que vót nhọn hoặc xếp vỉ đặt lên bếp than hoa, nướng chín vàng hai mặt. Cho ăn nóng kèm xà lách, rau thơm, dưa góp, nước mắm, dấm, ớt, tỏi, đường.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt vàng đều, đẹp, chín tới, ăn mềm không khô xác. Thơm đặc biệt hấp dẫn, vị ngọt tự nhiên, đậm đà, vừa ăn.

199 - THỊT LỢN ÁP CHẢO

Nguyên liệu.

Thịt ba chỉ	700 g	Hạt tiêu
Mỡ nước	30 g	Muối tinh.
Húng lìu		

Quy trình chế biến.

Thịt lợn cạo rửa sạch cho vào nước đang sôi, luộc chín qua, vớt ra để ráo nước, xát muối tiêu vào cho ngấm đều.

Để mỡ nóng già, cho thịt vào rán (để phía có bì sát đáy chảo trước), khi bì vàng giòn thì lật rán vàng các mặt khác. Thịt vàng đều gắp ra đĩa sát húng lìu và hạt tiêu; thái miếng quân cờ bày ra đĩa. Ăn nóng kèm dưa chua, dưa kiệu.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt vàng đều, bì xốp trắng; thơm mùi húng lìu, hạt tiêu, vị vừa, ngọt. Miếng thịt không bị tóp nhiều, bì ăn giòn, không dai.

200 - THỊT VIÊN TUYẾT HOA

Nguyên liệu.

Thịt lợn nạc	1000 g	Mỡ nước	200 g
Mỡ phần	200 g	Đường	5 g
Hành củ	50 g	Hạt tiêu	3 g
Trứng gà (1 quả)	60 g	Mì chính	
Bánh mì	200 g	Muối.	

Quy trình chế biến.

Thịt rửa sạch, để ráo, thấm khô, lọc bỏ gân xơ, thái miếng to cho vào cối giã nhuyễn.

Mỡ phần thái hạt lựu nhỏ, thúc vào thịt. Hành bóc vỏ, băm nhỏ.

Trộn đều thịt, hành, đường, tiêu, muối, mì chính, lòng đỏ trứng.

Xoa mỡ vào tay, viên thịt thành từng viên nhỏ, lăn vào ruột bánh mì băm nhỏ.

Đun mỡ nóng già, thả thịt vào rán vàng, vớt ra để ráo mỡ, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt vàng rơm, đều viên, tròn đẹp không vỡ, chín tới, thơm hấp dẫn, vị ngọt tự nhiên, vừa ăn. Bánh mì bao đều viên thịt.

201 - LỢN SỮA QUAY

Nguyên liệu.

Lợn sữa (1 con)	5000 g	Củ sả
Mạch nha	20 g	Hạt tiêu
Hành khô	10 g	Muối
Tỏi khô	10 g	Than hoa.
Chanh quả		

Quy trình chế biến.

Lợn đem sơ chế, cạo sạch lông, mổ bỏ ruột, để nguyên con. Cắt đôi quả chanh sát lên mình lợn, dội nước rửa cho sạch, dùng xiên sắt hai răng xiên dọc vào thân con lợn. Hành, tỏi, sả giã nhỏ trộn với muối, tiêu, húng lìu, sát vào phía trong bụng con lợn để 10 - 15 phút cho ngấm. Lấy khăn lau khô da lợn, hòa loãng mạch nha (mật ong) vào nước nóng, dùng lông gà nhúng vào bát mạch nha phết đều lên mình con lợn. Đốt than hoa cho thật hồng, lấy gạch kê cao hai đầu đặt xiên lên trên quay phía bụng lợn cho chín trước sau đó quay phần lưng cho vàng giòn, chín đều. Bày cả con lên bàn tiệc, bao giờ ăn mới chặt nhỏ.

Yêu cầu cảm quan.

Lợn quay có màu vàng đỏ, đều. Thơm mùi hạt tiêu, húng lìu, vị vừa ăn, ngọt. Bì giòn, thịt chín mềm không bị dập da hoặc nứt.

202 - SƯỜN LỢN HẦM THUỐC BẮC

Nguyên liệu.

Sườn lợn	500 g	Sinh địa	22 g
Đại nguyên thục	22 g	Mì chính	
Nhân bì	22 g	Muối	
Thổ phục linh	22 g		

Quy trình chế biến.

Sườn lợn rửa sạch, để ráo, dọc 4 dẻ, chặt dài 5 cm, cho vào nồi thêm nước cho ngập, đun sôi, hớt bỏ bọt, cho các vị thuốc

bắc vào, đậy kín, hầm nhỏ lửa khoảng 3 giờ là được, nêm muối, mì chính, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sườn có màu xám. Thơm mùi thuốc bắc, vị ngọt, hơi đắng. Nước nhiều, sườn mềm nhừ.

203 - SƯỜN BUNG

Nguyên liệu.

Sườn lợn	500 g	Cà chua	100 g
Đu đủ xanh	200 g	Mì chính	
Chuối xanh	200 g	Nước mắm	
Dọc mùng	200 g	Hành hoa	
Mẻ	200 g	Mùi tàu.	
Nghệ	10 g		

Quy trình chế biến.

Sườn lợn rửa sạch, dọc 2 dẻ, chặt dài 4 cm, đổ nước vào đun sôi, hớt sạch bọt, đun nhỏ lửa. Đu đủ xanh gọt vỏ, bỏ hột, rửa sạch, thái con chì. Chuối xanh tước vỏ, thái con chì ngâm vào nước có pha dấm hoặc mẻ. Nghệ gọt vỏ giã nhỏ, vắt lấy nước. Mẻ nghiền nhỏ, lọc bỏ bã trộn với nước nghệ. Dọc mùng tước vỏ, thái vát, bóp muối, rửa sạch, vắt ráo. Cà chua rửa sạch, bổ miếng cau. Hành hoa thái khúc, mùi tàu thái chỉ.

Cho đu đủ và chuối xanh vào nồi sườn, nêm nghệ, mẻ, nước mắm cho vừa, cho cà chua, trước khi bắc ra nêm mì chính, thả dọc mùng đun sôi, bắc ra cho hành và mùi tàu. Ăn nóng với cơm hoặc bún.

Yêu cầu cảm quan.

Có màu vàng của nghệ, dọc mùng xanh, vị ngọt hơi chua dịu. Tỷ lệ cái nước bằng nhau, nguyên liệu cắt thái đều. Sườn chín mềm, dóc thịt.

204 - SƯỜN XÀO CHUA NGỌT

Nguyên liệu.

Sườn sụn	700 g	Nước mắm
Bột đao	20 g	Hạt tiêu

Bột mì	200 g	Tương ớt
Dấm	100 ml	Phẩm hoa hiên
Mỡ nước	150 g	Rau thơm
Đường kính	50 g	Hành tươi
Hành khô	10 g	Muối.
Tỏi khô	10 g	

Quy trình chế biến.

Sườn lợn rửa sạch, dọc 2 dẻ, chặt khúc ngắn 3 - 4 cm ướp tiêu muối, sau đó xóc đều với bột mì khô.

Đun mỡ nóng già, cho sườn vào rán vàng, vớt ra để riêng. Hành, tỏi khô bóc vỏ đập dập. Dọc hành thái khúc, củ hành thái mỏng; phi thơm hành, tỏi cho sườn đã rán vào đảo đều, hòa dấm, đường, tương ớt, nước mắm đổ vào đun sôi tiếp cho bột đao hòa nước và phẩm hoa hiên, nêm vừa mặn, ngọt, chua, cuối cùng cho dọc hành thái khúc và bắc xuống.

Xúc sườn ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau thơm, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sườn xào có màu đỏ nhạt, thơm mùi hạt tiêu, vị chua, cay, mặn, ngọt. Sốt sánh vừa phải, lượng sốt trùm hết sườn, sườn dóc thịt.

205 - CHẢ CHÌA

Nguyên liệu.

Sườn sụn lợn	1000 g	Nước mắm
Mỡ nước	150 g	Hạt tiêu
Hành khô	20 g	Nước dùng.
Mật mía	50 g	

Quy trình chế biến.

Sườn lợn chọn miếng nhiều sụn còn dính thịt thăn, chia mỗi miếng 2 dẻ đem chặt khúc dài 5 - 6 cm.

Cho mỡ vào chảo để nóng già phi thơm hành đổ sườn vào xào săn, nêm vừa nước mắm cho nước dùng vào đun sôi âm ỉ

để sườn chín nhừ, sau đó mới cho mật (hoặc đường trầm) vào tiếp tục đun cạn cho miếng sườn bóng.

Bày chả vào đĩa, rắc hạt tiêu lên trên. Ăn nguội kèm dưa góp.

Yêu cầu cảm quan.

Miếng sườn có màu cánh gián, bóng, thơm mùi hạt tiêu, vị ngọt đậm. Sườn còn nguyên miếng, dóc thịt, còn một ít sốt sánh.

206 - SƯỜN ƯỚP SẢ ỚT NƯỚNG

Nguyên liệu.

Sườn sụn lợn	500 g	Đường
Tỏi	10 g	Mì chính
Ớt tươi		Muối
Sả	50 g	Than hoa

Quy trình chế biến.

Sườn sụn rửa sạch, dọc 2 dẻ, chặt dài 5 cm. Sả, tỏi, ớt giã nhỏ. Ướp sườn với sả, tỏi, ớt, muối, mì chính, đường chừng 1 giờ cho ngấm.

Nướng sườn trên than hoa, nhỏ lửa cho sườn chín, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sườn có màu vàng nâu, bóng, mùi thơm, vị vừa hơi cay. Các miếng sườn đều, khô, khi ăn thịt dóc xương.

207 - SƯỜN ƯỚP NƯỚNG

Nguyên liệu.

Sườn lợn (nhiều thịt)	500 g	Nước mắm
Hành khô	10 g	Mì chính
Củ sả	10 g	Than hoa.
Hạt tiêu		

Quy trình chế biến.

Sườn rửa sạch dọc 2 dẻ chặt dài 5 cm, lấy dao khía chỗ thịt dầy.

Sả, hành khô giã nhỏ cùng hạt tiêu, muối, mì chính rồi cho vào ướp sườn.

Than quạt hồng, đặt vỉ sắt lên trên, gắp sườn đã ướp đem nướng, khi sườn ráo lại gắp sườn vào nước ướp còn lại, cứ làm như thế cho tới khi hết nước ướp thì nướng luôn cho tới khi sản phẩm vàng đều là được. Cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sườn có màu vàng nâu, thơm, ngọt, đậm đà. Thịt chín, dóc xương.

208 - GIÒ HEO PHÁ LẤU

Nguyên liệu.

Chân giò	1000 g	Tương ngon	100 g
Tỏi khô	10 g	Đường kính	
Mỡ nước	50 g	Mì chính	
Hành khô	10 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Chân giò chọn chân trước, cạo rửa sạch, chặt miếng to, ướp hành tỏi giã nhỏ, tương, đường, hạt tiêu, mì chính độ 20 phút cho ngấm.

Bắc chảo lên bếp cho mỡ rán vàng chân giò, gắp vào xoong đổ ngập nước, bắc lên bếp, nấu nhỏ lửa cho chân giò nhừ, lưu ý trở luôn cho chân giò chín đều. Khi nước cạn, chân giò vừa mềm thì được. Rắc hạt tiêu, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm màu vàng nâu. Mùi thơm, vị ngọt, mặn. Thịt chín nhừ có một ít sốt.

209 - CHÂN GIÒ NINH MĂNG

Nguyên liệu.

Chân giò lợn	600 g	Nước mắm
Măng lưỡi lợn	50 g	Mì chính
Miến	20 g	Hạt tiêu
Mộc nhĩ	5 g	Muối.
Hành tươi		

Quy trình chế biến.

Chân giò cạo rửa sạch, chặt miếng to cho vào nước lạnh ninh.

Măng khô ngâm nước gạo 8 - 10 giờ, rửa sạch đem luộc kỹ, rửa lại bằng nước lã, thái mỏng.

Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch để nguyên.

Miến ngâm nước nóng.

Hành tươi cắt khúc 10 cm để cả củ, chần qua nước sôi vớt ra.

Khi chân giò đã gần nhừ, nêm muối, nước mắm, mì chính, cho măng vào ninh tiếp cho thịt và măng đều nhừ, cho mộc nhĩ và miến sôi lại bắc ra.

Lấy bát bầy măng xuống dưới cùng, chân giò lên trên, cho miến, bày hành củ chần và mộc nhĩ, chan nước xâm xấp, rắc hạt tiêu, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Măng màu nâu, thịt trắng ngà, nước ninh trong. Vị ngọt, thơm hấp dẫn. Măng và chân giò mềm nhừ, không nát.

210 - CHÂN GIÒ HẦM MĂNG TƯƠI

Nguyên liệu.

Chân giò lợn	500 g	Mì chính
Măng tươi	400 g	Hành tươi
Nước mắm		Rau mùi.
Muối		

Quy trình chế biến.

Chân giò cạo rửa sạch, chặt miếng to kích thước mỗi chiều 5 cm.

Măng tươi thái mỏng, luộc chín vớt ra rửa nhiều lần cho hết nước đắng.

Chân giò cho vào nước lạnh, đun sôi, hớt bọt, mở vung đun nhỏ lửa cho thịt nhừ và nước trong.

Khi chân giò nhừ thả măng vào nêm mắm, muối, mì chính cho vừa đun chừng 15 phút (vẫn đun nhỏ lửa).

Khi được bắc xuống cho hành mùi thái khúc, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Măng màu vàng, thịt hơi nâu, nước hầm trong, vị ngọt, vừa ăn, măng không đắng. Tỷ lệ nước cái bằng nhau, thịt mềm nhừ.

211 - CHÂN GIÒ HẦM ĐẬU ĐEN

Nguyên liệu.

Chân giò lợn	500 g	Nước mắm
Đỗ đen hạt	100 g	Muối
Hành khô	20 g	Rau mùi
Tỏi khô	10 g	Hành tươi
Mỡ nước	20 g	Mì chính.

Quy trình chế biến.

Chân giò cạo rửa sạch, chặt miếng to ướp với hành tỏi, nước mắm sau đó xào qua. Đậu đen ngâm trước 1 đêm, sáng thay nước vớt ra để ráo.

Trộn chân giò với đậu, đổ nước sôi vào đun nhỏ lửa khi nào đậu, thịt mềm là được, nêm mắm, muối, mì chính, rắc rau mùi, hành tươi, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu hơi đen. Mùi thơm, vị ngọt, vừa ăn. Thịt còn nguyên miếng, tỷ lệ cái và nước bằng nhau, đậu và thịt nhừ.

212 - CHÂN GIÒ HẦM KHOAI MÔN

Nguyên liệu.

Chân giò lợn	500 g	Hành tươi
Khoai môn	300 g	Mì chính
Nấm hương	5 g	Rau mùi tàu
Mỡ nước	10 g	Hạt tiêu
Nước mắm		Muối.

Quy trình chế biến.

Chân giò cạo rửa sạch chặt miếng 3 x 3 cm. Khoai môn gọt vỏ, củ to chẻ đôi, rửa sạch. Nấm hương ngâm nở, cái to cắt đôi, bé để nguyên.

Phi thơm hành mỡ cho chân giò vào xào săn, nêm nước mắm, tiêu, cho nước vào nấu cho mềm cùng với khoai, gần được cho nấm hương vào, nêm mắm, muối, mì chính cho vừa, cho mùi tàu và hành tươi thái nhỏ. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Khoai có màu xám, thịt màu nâu. Thơm mùi tàu, hành. Vị ngọt vừa ăn. Thịt và khoai còn nguyên miếng, nhừ, không nát.

213 - CHÂN GIÒ NẤU GIẢ CẦY

Nguyên liệu.

Chân giò	1500 g	Tỏi khô	10 g
Mẻ	200 g	Nước mắm	
Nghệ	30 g	Rau ram	
Riềng	50 g	Rau ngổ	
Mắm tôm	10 g	Muối	
Hành khô	10 g	Mì chính	

Quy trình chế biến.

Chân giò lợn đem đốt bóc bỏ móng, thui thật vàng, cạo rửa sạch, chặt to bằng bao diêm.

Riềng cạo sạch giã nhỏ, nghệ cạo giã vắt lấy nước.

Hành tỏi khô bóc vỏ băm nhỏ.

Chân giò cho vào xoong ướp nước mắm, riềng, nghệ mẻ, mắm tôm, hành tỏi xóc đều để ngấm 20 phút.

Đặt chảo lên bếp cho chân giò vào đảo săn, thêm nước sâm sấp, đậy vung đun nhỏ lửa cho chân giò nhừ, nước còn sền sệt là được, cho mì chính.

Múc thịt ra bát, rắc rau ngổ, rau răm thái nhỏ. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu vàng của nghệ. Dậy mùi thơm của riềng, mẻ, rau ngổ, vị vừa ăn, chua dịu của mẻ. Nước sốt sánh sền sệt, chân giò mềm nhừ.

214 – CHÂN GIÒ XÀO LĂN

Nguyên liệu.

Chân giò lợn	1000 g	Tương	20 g
Cùi dừa	250 g	Ớt tươi	
Hành tây	200 g	Mỡ nước	10 g
Lạc hạt	50 g	Tỏi khô	
Bột cari	5 g	Đường	
Củ sả	10 g	Mì chính.	

Quy trình chế biến.

Chân giò cạo rửa sạch, chẻ làm hai, lọc bỏ xương. Thịt đem nướng vàng cắt miếng 1 x 3 cm.

Dừa nạo cho vào nước sôi, nhào kỹ vắt lấy nước cốt.

Lạc rang vàng giã dập.

Ớt, sả, tỏi băm nhỏ.

Hành tây cắt làm 8 hoặc 10 (theo chiều dọc).

Đặt chảo lên bếp phi thêm tỏi, ớt, sả, cho bột cari vào rồi cho thịt đảo đều cho tương và đường đảo kỹ, đổ nước cốt dừa và hành vào đun to lửa, cuối cùng cho mì chính và lạc rang vào giã dập. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt chân giò có màu nâu, màu vàng nghệ. Mùi thơm, vị ngọt, cay, béo. Có một chút nước sốt sánh.

215 - CHÂN GIÒ BÓ THỎ

Nguyên liệu.

Chân giò sau	1500 g	Trứng vịt (2 quả)	120 g
Thịt lợn nạc	300 g	Mỡ nước	10 g
Mộc nhĩ	20 g	Hạt tiêu	
Nấm hương	10 g	Mì chính	
Hành khô	10 g	Đậu đen	
Nước mắm		Cà rốt.	
Rau mùi			

Quy trình chế biến.

Chân giò nên chọn chân giò sau lợn ỉ, có trọng lượng 40 - 45 kg, cắt sâu vào mông để dễ tạo hình con thỏ. Cạo rửa sạch chân giò (chú ý không làm rách da), lột lấy da, cắt vát phần da gần móng rồi chẻ đôi lấy lạt quấn ngược da lại để làm 2 tai thỏ. Lọc lấy thịt dính ở phần xương, băm nhỏ cùng thịt nạc.

Mộc nhĩ, nấm hương ngâm, rửa, thái chỉ. Trứng vịt tráng mỏng, thái chỉ.

Trộn đều thịt băm, mộc nhĩ, nấm hương, trứng với tiêu bột, hành băm nhỏ, nước mắm, mì chính, đem nhồi vào chân giò (chú ý không nhồi chặt hoặc lỏng quá, lấy dây buộc kín phần dưới chân giò, thắt dây phía dưới, sát khuỷu để làm cổ thỏ, rửa sạch da ngoài, đem chần qua nước sôi, đặt thỏ vào bát to đem hấp chín. Trong thời gian hấp, dùng xiên nhọn châm vào chân giò để nước tiết ra ngoài tránh cho chân giò bị nứt, vỡ. Hấp tới khi nước tiết ra trong là được. Để nguội chân giò, lấy đỗ đen đã luộc chín làm mắt, cà rốt làm miệng, rễ hành làm râu, tháo hết dây buộc, đặt thỏ ngồi vào bát hoặc đĩa, xung quanh rắc rau mùi. Khi ăn cắt miếng, ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Da thỏ màu trắng xám, nhân có màu vàng, đen, xám xen lẫn, thơm, vừa ăn. Định hình đẹp giống thỏ, không bị nứt vỡ, nhát cắt mịn, nhân không bã, trong bát hấp có một chút nước trong.

216 - CHÂN GIÒ BÓ SỔ

Nguyên liệu.

Chân giò trước	1200 g	Mì chính	
Thịt thủ	400 g	Nước mắm	
Hạt tiêu		Dây gai	

Quy trình chế biến.

Chân giò cạo rửa sạch, rút xương, lọc lấy hết thịt nạc thái to bản, mỏng, ướp nước mắm, hạt tiêu, mì chính.

Thịt thủ cạo rửa sạch, thái mỏng to bản ướp cùng thịt chân giò rồi nhồi toàn bộ vào chân giò đã lột, lấy kim khâu kín lại, dùng dây gai cuộn chặt xung quanh, cho vào nước sôi luộc chín, vớt ra rửa sạch bằng nước sôi để nguội, để thật nguội tháo bỏ dây thái khoanh tròn bầy đĩa. Ăn kèm dưa góp.

Yêu cầu cảm quan.

Chân giò màu xám, nhân thơm, vừa ăn, không bã. Định hình đẹp, nguyên cái, không bị nứt vỡ.

217 - CHÂN GIÒ HON

Nguyên liệu.

Chân giò	1500 g	Rượu	20 ml
Hành khô	100 g	Nước mắm	
Hạt sen khô	100 g	Đường	
Lạc nhân	100 g	Mì chính	
Cà rốt	100 g	Rau mùi	
Hạt dẻ	100 g	Tỏi khô	
Mỡ nước	50 g	Hạt tiêu	

Nấm hương	30 g	Muối.
Riềng	50 g	

Quy trình chế biến.

Chân giò cạo rửa sạch, chặt miếng to khoảng 200 g, ướp hành băm nhỏ, nước mắm, tỏi, nước riềng, tiêu, rượu, để ngấm 20 phút.

Hạt sen khô luộc chín tới. Lạc luộc chín bóc vỏ lụa. Hành khô bóc vỏ, để nguyên củ. Hạt dẻ rang bóc bỏ vỏ. Cà rốt thái hạt lựu to. Nấm hương ngâm, rửa, vắt ráo, cắt bỏ chân, cái to cắt 2 - 3, cái nhỏ để nguyên. Tất cả cho ướp đường, muối, hạt tiêu.

Đun mỡ nóng già cho chân giò rán qua, xếp chân giò vào xoong đổ ngập nước, đun tới khi gần nhừ, đổ rau củ ướp lên trên, đậy vung đun tiếp tới khi chân giò nhừ, nêm nước mắm, mì chính, múc ra bát, rắc rau mùi lên, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, cắt thái đều. Nổi mùi hạt tiêu, vị đậm ngọt. Chân giò nhừ, các nguyên liệu khác chín tới, còn một ít nước sánh.

218 - CHÂN GIÒ NỤ MỊ

Nguyên liệu.

Chân giò trước	1000 g	Gừng tươi	50 g
Thịt lợn nạc	300 g	Hành củ	50 g
Trứng vịt (5 quả)	300 g	Xì dầu	
Cổ hũ	500 g	Hạt tiêu	
Gan lợn	300 g	Đường	
Hoa hồi	3 g	Mì chính	
Quế chi	3 g	Muối.	
Thảo quả	3 g		

Quy trình chế biến.

Chân giò sơ chế sạch, rút xương (chú ý không rách da), thịt băm nhỏ cùng thịt lợn nạc, hành khô, ướp tiêu, muối, mì chính rồi nhồi vào chân giò, khâu lại cho kín, chặt.

Trứng luộc chín, bóc vỏ, để nguyên quả.

Hoa hồi, thảo quả, quế chi, gừng đập dập cho vào nước đun sôi cùng xì dầu, hạt tiêu, đường, muối, mì chính. Nếu nước sốt này chưa nổi màu cánh gián sẫm thì phải thắng nước hàng cho thêm vào cho được màu. Cho chân giò vào đun nhỏ lửa 20 - 25 phút thì cho tiếp gan, trứng, cổ hũ vào đun tiếp 10 - 15 phút nữa (chú ý đậy kín vung đun nhỏ lửa). Trong quá trình đun phải dùng xiên nhọn châm chân giò tránh bị nứt vỡ.

Vớt chân giò, cổ hũ, gan để nguội, thái mỏng, bày đĩa. Trứng cắt miếng cau, bày xung quanh, dội chút nước sốt lên trên. Ăn kèm dưa góp, dưa chuột muối.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có lớp vỏ ngoài màu nâu sẫm, cắt thái đều, không dai. Thơm đặc biệt, vị vừa ăn. Vết cắt chân giò mịn, không vỡ.

219 - ÓC LỢN NẤU THẢ

Nguyên liệu.

Óc lợn	500 g	Gừng
Trứng gà (2 quả)	90 g	Muối
Thịt lợn nạc	200 g	Nước mắm
Mỡ nước	10 g	Hạt tiêu
Xương lợn	500 g	Rau mùi.

Lá chanh.

Quy trình chế biến.

Óc lợn bóc bỏ màng ngoài, thả vào nước sôi có gừng và lá chanh luộc chín, vớt để nguội, cắt miếng nhỏ.

Xương lợn đem nấu nước dùng. Thịt lợn rửa sạch, ướp nước mắm rồi đem rán vàng, thái chỉ.

Nước dùng lọc trong, đun sôi, cho lòng trắng trứng vào quấy đều, cho óc lợn vào. Nêm vừa nước mắm, mì chính, múc ra bát, rắc thịt lợn, rau mùi lên, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Nước trong, nhiều, óc và lòng trắng trứng nổi lên trên, màu trắng. Thơm, vừa ăn, ngọt mát.

220 - ÓC LỢN HẦM THUỐC BẮC

Nguyên liệu.

Óc lợn	1000 g	Long nhan	12 g
Hoài sơn	10 g	Nước mắm	
Kì tử	10 g	Muối	
Gừng	10 g	Rượu trắng.	

Quy trình chế biến.

Óc lợn làm sạch, cho vào chậu nước lạnh dùng đũa tre vót nhọn nhẹ nhàng khêu hết những sợi gân đỏ. Cho tất cả óc lợn, hoài sơn, kì tử, gừng, long nhãn, nước mắm, muối và rượu trắng vào nồi cùng nước sôi, dùng giấy bịt thật kín để hơi không bay ra, đun nhỏ lửa chừng 2 giờ là được. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu nâu, còn ít nước.

Thơm, ngọt béo.

221 - ÓC LỢN CHƯNG

Nguyên liệu.

Óc lợn	300 g	Mì chính	
Nước mắm		Hành hoa	20 g
Hạt tiêu			

Quy trình chế biến.

Óc lợn ngâm nước, bóc bỏ màng, ướp nước mắm, hạt tiêu, mì chính, để ngấm rồi cho vào bát đem chưng cách thủy, khi chín cho hành hoa thái nhỏ, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Óc lợn trắng, mùi thơm. Vị ngọt, béo. Sản phẩm có một ít nước trong.

222 - ÓC LỢN RÁN

Nguyên liệu.

Óc lợn	1000 g	Nước mắm
Bột mì	50 g	Mì chính
Trứng vịt (2 quả)	120 g	Hạt tiêu
Cà chua	100 g	Đường
Mỡ nước	50 g	Rau mùi.
Hành khô	10 g	

Quy trình chế biến.

Óc lợn bóc bỏ màng, để ráo nước. Cà chua, hành củ băm nhỏ, để riêng. Rau mùi rửa sạch, thái rối.

Óc lợn đánh kỹ cùng trứng, bột mì, hành, hạt tiêu, mì chính, nước mắm.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, cho óc vào rán vàng, đổ ra đĩa.

Tiếp tục phi thơm hành, cho cà chua vào đảo kỹ rồi cho một chút nước lã, nước mắm, đường, bột mì (hòa nước), mì chính đun sôi kỹ, dội trùm lên đĩa óc rán, rắc rau mùi, ăn nóng

Yêu cầu cảm quan.

Óc rán vàng, sốt đỏ hồng, sánh, trùm kín đĩa óc. Thơm. Béo ngậy.

223 - DẠ DÀY LỢN GIẢ VOI

Nguyên liệu.

Dạ dày lợn	800 g	Bột đao	20 g
Giò sống	700 g	Xương lợn	300 g
Hạt sen khô	50 g	Cùi dừa	50 g
Muối	50 g	Mì chính	
Nấm hương	20 g	Hạt tiêu	
Hành khô	50 g	Nước tro	
Muối		Đậu đen	

Quy trình chế biến.

Dạ dày bóp muối, rửa sạch ngâm nước tro pha loãng 2 giờ, lộn ra, rửa sạch. Đun nước sôi, cho dạ dày vào chần, vớt ra cho ngay vào nước lạnh, rửa sạch, để ráo.

Hạt sen thông tâm, nấu mềm. Miến ngâm nước, cắt ngắn. Hành khô băm nhỏ. Đậu đen luộc chín. Cùi dừa vót thành hai cái ngà voi.

Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, chọn hai cái nấm to, đều làm tai voi, cho vào nước dùng luộc, để riêng. Nấm còn lại thái hạt lựu.

Xương lợn rửa sạch: cho vào nồi nước lạnh đun sôi, hớt bỏ bọt, hạ bớt nhiệt cho sôi nhẹ để nước dùng không bị đục. Lọc lấy nước dùng trong.

Trộn đều giò sống, miến, hạt sen, nước mắm, mì chính, hạt tiêu, hành, nấm.

Dạ dày lộn phía trong ra ngoài, nhồi nhân vào, dùng kim khâu kín phần hở (đường khâu cách phần rìa khoảng 1 cm). Cuống dạ dày làm vòi voi.

Đun sôi nước, cho một chút muối cho dạ dày vào luộc độ 2 giờ (đun nhỏ lửa, nước luôn ngập dạ dày). Nước dùng để nguội, hòa bột đao vào. Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, rót từ từ bột đao vào, vừa rót vừa khuấy đều cho chín, trong, nêm vừa hạt tiêu, muối, mì chính, cho hành hoa cắt khúc.

Dạ dày chín vớt ra, cắt phần thừa dưới chỗ khâu (chú ý cắt hơi xiên từ trên xuống để dạ dày hơi đứng), chéo về phía cuống dạ dày. Đặt dạ dày vào đĩa bầu dục sâu lòng sao cho giống con voi ngồi. Dùng cùi dừa đã vót, đậu đen, nấm làm ngà, mắt, tai voi sao cho giống voi thật. Dội trùm nước sốt lên voi (voi tắm sông). Đem bày bàn.

Khi ăn cắt đôi theo chiều dọc, cắt lát ngang. Thường dùng trong các bữa tiệc.

Yêu cầu cảm quan.

Trình bày đẹp, giống hình voi, không bị nứt, da hơi nâu, nước sốt trong, sánh. Thơm, vừa ăn, nhát cắt mịn.

224 - DẠ DÀY, LƯỠI LỢN KHÌA

Nguyên liệu.

Dạ dày	500 g	Húng lìu	5 g
Lưỡi lợn	250 g	Mỡ nước	50 g
Tim lợn	150 g	Nước mắm	
Dừa tươi		Nước tro	
Đường kính	10 g	Dưa góp	
Tỏi khô	20 g	Mì chính.	

Quy trình chế biến.

Dạ dày bóp muối, cạo rửa sạch, ngâm nước tro pha loãng khoảng 2 giờ, vớt ra rửa sạch.

Lưỡi lợn luộc chín, cạo bỏ màng trắng. Tim lợn rửa sạch. Tỏi bóc vỏ, giã nhỏ, trộn với đường, húng lìu, muối, mì chính rồi ướp vào dạ dày, tim, lưỡi lợn, để 10 ÷ 15 phút cho ngấm.

Đun mỡ nóng già, cho các nguyên liệu đã ướp vào rán qua, bổ dừa lấy nước đổ vào chảo rán, đậy vung đun tới khi dạ dày chín mềm, nước còn sền sệt, nêm vừa mắm, muối, vớt ra để nguội, thái miếng mỏng, bày đĩa cho đẹp, dội nước sốt trùm lên, ăn kèm dưa góp.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu đỏ nâu. Thơm không hôi. Vị ngọt. Sản phẩm có một chút sốt sánh, dạ dày chín tới, không dai.

225 - DẠ DÀY XÀO GIÒN

Nguyên liệu.

Dạ dày lợn	800 g	Mỡ nước	50 g
Thịt nạc vai	200 g	Ớt tươi	
Cà rốt	50 g	Nước mắm	
Bột đao	10 g	Mì chính	
Tôm tươi	200 g	Rau mùi	
Củ đậu	100 g	Vôi tôi	
Hành củ	100 g	Nước tro	
Hành hoa	50 g		

Quy trình chế biến.

Lộn trái dạ dày, rửa sạch bằng nước lã (không sát muối). Hòa vôi và nước tro vào nước lã, cho dạ dày vào ngâm độ 3 giờ, vớt ra rửa sạch nhiều lần bằng nước lã. Đun sôi nước phèn, cho dạ dày vào chần qua, đem rửa sạch bằng nước lã nhiều lần cho sạch. Cắt đôi dạ dày theo chiều dọc, ngâm nước lã, thái vát mỏng 0,2 cm.

Thịt nạc thái miếng mỏng. Tôm bóc vỏ, bổ dọc đôi. Củ đậu, cà rốt tỉa hoa phẳng. Ớt thái chỉ. Hành hoa chẻ củ, ngâm nước.

Phi thơm hành củ, cho dạ dày vào đảo nhanh, xúc ra.

Tiếp tục phi thơm hành, cho thịt vào xào, nêm vừa nước mắm, cho tôm vào đảo đều, xúc ra.

Phi thơm hành, cho củ đậu, cà rốt, ớt vào đảo đều, cho tiếp thịt, tôm, dạ dày, nêm vừa nước mắm, mì chính, xuống bột đao, xúc ra đĩa, trang trí hành hoa, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, cắt thái đều. Mùi thơm. Hơi ngọt, mặn. Có một chút sốt sánh, dạ dày giòn, không dai.

226 - GỎI DẠ DÀY

Nguyên liệu.

Dạ dày lợn	800 g	Ớt tươi	
Tôm tươi	150 g	Đường	10 g
Thịt ba chỉ	150 g	Nước mắm	
Ngó sen	300 g	Dấm	
Hành tây	100 g	Rau răm	
Lạc hạt	100 g	Phèn chua	
Dưa chuột	300 g	Mì chính	
Chanh quả	30 g	Muối	
Tỏi khô	10 g	Tiêu hạt.	

Quy trình chế biến.

Lộn trái dạ dày, cạo rửa sạch, rửa lại bằng nước phèn chua pha loãng. Đun sôi nước, cho chút muối và hạt tiêu vào, cho dạ dày vào luộc chín, vớt ra.

Tôm luộc chín, bóc vỏ, để nguyên con. Thịt rửa sạch, luộc chín, thái chân hương. Ngó sen rửa sạch, thái vát mỏng. Lạc rang giòn, giã dập. Hành tây thái lát mỏng. Rau răm rửa sạch, thái rối. Tỏi, ớt băm nhỏ. Dưa chuột bỏ ruột, thái vát mỏng.

Pha dung dịch hỗn hợp dấm, đường, nước mắm, chanh, tỏi, ớt, mì chính cho nổi vị chua, cay, mặn, ngọt hài hòa.

Trộn đều dạ dày, tôm, thịt, ngó sen, dưa chuột, hành tây cùng dung dịch đã pha, cuối cùng trộn lạc và rau răm. Trình bày vào đĩa cho đẹp.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu đặc trưng. Thơm hấp dẫn. Vị chua, cay, mặn, ngọt hài hòa, ăn giòn, ráo nước.

227 - DƯA ĐẦU HEO

Nguyên liệu.

Thịt thủ lợn	1000 g	Mì chính
Ớt tươi	50 g	Phèn chua
Tỏi khô	50 g	Dấm chua
Đường kính	200 g	Dưa hành
Muối	100 g	

Quy trình chế biến.

Thịt thủ đem cạo rửa sạch, cho vào nước phèn luộc chín, vớt ra thả ngay vào nước đun sôi để nguội có pha phèn ngâm 3 - 5 phút, rửa sạch, để ráo, thái miếng dày chừng 1 - 3mm.

Tỏi bỏ vỏ thái mỏng. Ớt thái chỉ hoặc tỉa hình lá. Dưa hành nhặt rửa sạch, chẻ củ làm tư.

Trộn đều thịt, dưa hành, tỏi, ớt rồi cho vào lọ thủy tinh.

Pha dung dịch dấm, đường, muối (hơi chua, ngọt), đun sôi, bắc xuống để nguội, đổ vào lọ thịt, lắc cho đều, đậy kín, để độ 1 ngày thì ăn được.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu đặc trưng. Thơm. Vị chua, cay, mặn, ngọt, béo ngậy. Nước ngập cái.

228 - GỎI CUỐN

Nguyên liệu.

Thịt ba chỉ	500 g	Giá đỗ	200 g
Tôm tươi to	500 g	Lá hẹ	200 g
Tương ngọt	200 g	Hành hoa	
Lạc hạt	200 g	Tỏi khô	
Mỡ nước	50 g	Ớt	
Đường kính	100 g	Xà lách	
Bún	500 g	Rau thơm	
Bánh đa nem (40 cái)	150 g	Mì chính.	

Quy trình chế biến.

Đun sôi nước, cho thịt và tôm vào luộc chín tới, vớt ra để nguội.

Lạc rang vàng giã dập.

Cho đường và tương khuấy tan.

Bắc chảo lên bếp phi thơm hành tỏi, ớt băm nhỏ, đổ tương vào nêm vừa mặn ngọt, nếu tương đặc quá thì có thể cho thêm nước, mì chính, đun sôi, để nguội rắc lạc rang giã dập vào.

Các loại rau nhặt rửa sạch, vẩy ráo nước.

Thịt thái miếng mỏng.

Tôm bóc vỏ bỏ đầu.

Bánh đa nem dấp nước đặt lên đĩa to cho xà lách, rau thơm, giá, ít bún, thịt, tôm, lá hẹ cắt khúc vào giữa, cuộn tròn lại như chiếc nem xếp vào đĩa.

Khi ăn cho mỗi người 1 bát tương chấm cuốn, ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm giữ được màu sắc tự nhiên của nguyên liệu.

Tương ngọt mặn, thịt tôm chín tới. Cuốn đều tròn, bánh đa không bị rách.

229 - BÌ CUỐN

Nguyên liệu.

Thịt mông sấn	1000 g	Dấm	100 ml
Bì lợn	400 g	Tỏi	50 g
Đường kính	100 g	Rau xà lách	500 g
Bánh đa nem (60 cái)	200 g	Rau thơm, mùi	
Mỡ nước	50 g	Ớt tươi	
Thính gạo	100 g	Dưa góp	
Dưa kiệu	200 g	Mì chính.	

Quy trình chế biến.

Bì lợn cạo rửa thật sạch, cuốn ngược lại, lấy dây buộc lại cho vào xoong luộc chín tới vớt ra ngâm vào nước lạnh, vớt ra để ráo thái chỉ nhỏ.

Thịt lợn cắt miếng to 10 cm x 5 cm x 2 cm rán vàng đều hai mặt, để nguội, thái chân hương ướp tỏi giã nhỏ, đường, muối, mỡ rán thịt, thính, bì lợn, trộn đều cho ngấm.

Ớt băm nhỏ.

Làm nước chấm: Cho ớt tỏi ngâm dấm đường, cho tiếp nước mắm, nước đun sôi để nguội, mì chính nêm vừa chua, cay, mặn, ngọt.

Rau xà lách, rau thơm rửa sạch, vẩy khô.

Dấp nước bánh đa nem trải ra đĩa to xếp xà lách, rau thơm ở dưới, thịt và bì ở trên cuộn tròn lại như nem rán. Khi ăn chấm nước chấm, ăn kèm với dưa góp, dưa kiệu.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt và bì vàng đều, rau xanh. Mùi thơm, giòn, nước chấm vừa, béo. Bì cuốn đều, thịt và bì thái nhỏ, bánh không rách.

230 - RUỐC BÔNG

Nguyên liệu.

Thịt thăn nõn	1000 g	Nước mắm ngon

Quy trình chế biến.

Thịt thăn thái miếng dài 4 - 5 cm dọc thớ, cho nước mắm vào xoong bỏ thịt vào kho cạn khoảng 2/3 số nước mắm thì vớt thịt ra để nguội.

Cho thịt vào cối giã dập, xé tơi, cho thịt vào chảo đổ chỗ nước mắm còn lại bắc lên bếp rang nhỏ lửa cho đến khi khô nước mắm thì đổ ra cho nguội. Cho một ít ruốc (khoảng 200g) vào chiếc rá tre sạch và khô, lấy chôn bát sát mạnh ngang thớ ra cho thịt tơi bông. Rang lại (nhỏ lửa) cho thật khô, để nguội cho vào lọ kín bảo quản ăn dần.

Yêu cầu cảm quan.

Ruốc màu trắng. Vị mặn, ngọt, thơm. Ruốc tơi và bông.

231 - GIÒ LỤA

Nguyên liệu.

Thit mông nạc tươi	1000 g	Lạt buộc
Nước mắm ngon		Lá chuối.

Quy trình chế biến.

Thit nên chọn loại thịt của lợn ỉ nặng 40 - 50 kg thì giò mới đạt chất lượng cảm quan, chọn thịt mông nạc, thăn nạc ở giai đoạn tê cóng, không rửa nước.

Thịt mông, thăn nạc lọc bỏ hết mỡ, gân xơ thái miếng vuông quân cờ, cho vào cối đá giã mỗi mẻ 300 - 400 g, giã đều tay, nhanh dần, giò gần được cho nước mắm cô thúc giò 3 - 5 phút nữa là được.

Lá chuối rửa sạch, lau khô chọn miếng to xếp 4 mảnh (2 cái ngang, 2 cái dọc) cho thịt đã giã gói thành chiếc giò tròn có 8 - 10 cm buộc lạt theo chiều dọc và ngang cho thật chắc.

Đun sôi nước cho giò vào luộc chín, nếu giò nặng 1 kg luộc 1 giờ, nặng 1,5 kg trở lên thì luộc hơn 1 giờ (chú ý đều lửa) giò chín vớt ra để nguội thái khoanh dày 1 1,5 cm cắt miếng chữ nhật, hoặc tam giác, bày vào đĩa, ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Giò màu hơi hồng. Mùi thơm, vị vừa ăn, ngọt. Giò tròn đều, nhát cắt mịn, giòn, không ba.

232 - CHẢ THỊT LỢN

Nguyên liệu.

Giò sống	1000 g	Mỡ nước	100 g
Mỡ khổ	200 g	Nước mắm, mì chính.	

Quy trình chế biến.

Nếu chưa có giò sống thì dùng thịt mông nạc để giã. Mỡ khổ thái hạt lựu trộn lẫn với giò sống cho thêm ít nước mắm cho giò vào lá chuối dàn mỏng dày 1 cm, dùng dao bài gạt cho mịn và tạo thành hình vuông.

Đun nước thật sôi, cho chả vào lồng hấp khi nào chả không dính là được, lấy ra bóc bỏ lá.

Cho mỡ vào chảo đun nóng già cho chả vào rán vàng đều hai mặt, khi ăn thái miếng.

Yêu cầu cảm quan.

Chả màu vàng rơm, bóng. Mùi thơm, không cháy khét, vị vừa ăn. Miếng chả dày đều, nhát cắt mịn, giòn, không bã.

233 - GIÒ THỦ (GIÒ XÀO)

Nguyên liệu.

Thịt thủ lợn	1000 g	Nước mắm
Thịt chân giò	1000 g	Lá gói

Mộc nhĩ	30 g	Mì chính.
Hạt tiêu		

Quy trình chế biến.

Thịt thủ, chân giò lọc bỏ hết xương, cạo rửa thật sạch cho vào luộc chín qua (70 - 80%) vớt ra để nguội, thái miếng mỏng vừa, to bản, dài 5 - 10 cm.

Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch để nguyên.

Bắc chảo lên bếp để nóng già cho thịt vào xào săn, sờ vào thấy hơi dính tay, cho mộc nhĩ vào xào lẫn nêm nước mắm, hạt tiêu, bắc chảo xuống để hơi nguội xúc thịt ra lá để gói thành giò tròn có $\phi = 10$ cm.

Dùng dây gai cuốn nhiều vòng hoặc buộc nhiều lạt để khi nguội giò chắc, thái ra sẽ mịn. Có thể cho giò vào mảnh vải đã nhúng nước vắt khô để gói hoặc cho vào các dụng cụ chứa đựng (xoong) để nén ép tạo hình giò cũng được. Nếu mùa hè nên bảo quản ở tủ lạnh, khi ăn mới cắt thái.

Yêu cầu cảm quan.

Giò màu trắng xám điểm đen. Thơm mùi hạt tiêu, vị vừa hay nhạt, chiếc giò tròn đều, nhát cắt mịn, rắn chắc.

234 - GIÒ NÂY

Nguyên liệu.

Thịt dọi lợn	1500 g	Mì chính
Mộc nhĩ	30 g	Lá chuối
Giò sống	300 g	Dây buộc
Hạt tiêu	5 g	Mắm.

Quy trình chế biến.

Thịt dọi cạo rửa sạch, để ráo, ướp tiêu, nước mắm, mì chính. Giò lụa sống chia làm hai phần: một phần giạt lên miếng lá chuối sau đó đặt miếng thịt dọi lên, phần giò sống còn lại trộn với mộc nhĩ (đã ngâm rửa sạch; thái chỉ) hạt tiêu rồi phủ lên miếng thịt dọi, sau đó cuộn tròn lại như gói giò có $\phi = 10$ cm.

Cho giò vào nồi luộc 1 giờ, vớt ra để nguội thái khoanh bày vào đĩa.

Yêu cầu cảm quan.

Màu của giò hơi lòng đào, các phần giò rõ ràng, thơm mùi hạt tiêu, vị vừa ăn hoặc hơi nhạt; giò tròn đều khi cắt ra miếng giò mịn.

235 - CHẢ QUẢ QUÝT

Nguyên liệu.

Thịt mông nạc	1000 g	Tỏi khô
Mỡ phần	200 g	Đường kính
Trứng gà (2 quả)	90 g	Hạt tiêu
Nước mắm		Mì chính
Hành khô		Than hoa.

Quy trình chế biến.

Thịt mông nạc giã thành giò sống.

Mỡ phần luộc chín thái chỉ.

Nước mắm chưng khô.

Hành tỏi bóc vỏ giã nhỏ.

Giò sống nêm tiếp đường, hành tỏi, hạt tiêu, mì chính, nước mắm, lòng trắng trứng thúc cho thịt đồng nhất, cuối cùng cho mỡ phần trộn đều. Viên thịt giống hình quả quýt đem hấp chín, xiên thịt vào que nướng, lấy lòng đỏ trứng gà phết vào viên thịt 3 - 4 lần đem nướng trên than hoa cháy đỏ cho viên thịt chín đều là được (chú ý không nướng cháy, chỉ nướng cho lòng đỏ khô).

Chả nướng xong dùng lá quýt thật trang trí cho giống quả quýt chín vàng, bày vào đĩa dùng để khai vị trong các bữa tiệc lớn.

Yêu cầu cảm quan.

Màu sắc vàng giống như quả quýt. Thơm, vị vừa ăn, giòn dai, không bã.

236 - GIÒ MỠ

Nguyên liệu.

Thịt mông sấn	1500 g	Mì chính
Nước mắm		Lá dong
Hạt tiêu	5 g	Lạt buộc
Muối		Gỗ ép

Quy trình chế biến.

Thịt lợn chọn miếng mông sấn cả bì vuông hoặc chữ nhật có kích thước 20 x 25 cm. Để nguyên miếng thịt lấy dao khía theo chiều dọc của miếng thịt nhiều nhát (chú ý không làm đứt bì, chỉ chạm đến bì), ướp nước mắm, muối, hạt tiêu để ngấm 15 phút.

Đặt miếng thịt lên thớt cuộn tròn lại (cuộn phần bì vào trong, phần thịt quay ra ngoài) gói kín bằng lá dong, dùng lạt buộc chặt, đem luộc 40 phút là được.

Giò còn nóng lấy 2 thanh gỗ kẹp chặt để ép giò treo lên để giò nguội.

Khi ăn tháo thanh gỗ ép, gỡ lạt buộc, thái khoanh dày 1 1,5 cm, ăn kèm với dưa hành, kiệu...

Yêu cầu cảm quan.

Mùi thơm, vị vừa ăn hoặc hơi nhạt. Chiếc giò đều cả hai đầu, nhát cắt mịn, không rời rạc.

237 - GIÒ QUẢ ĐÀO

Nguyên liệu.

Giò sống	1000 g	Mì chính
Trứng vịt (2 quả)	120 g	Lá chuối
Trứng muối (5 quả)	300 g	Lạt buộc
Nấm hương	20 g	Quc ép.

Quy trình chế biến.

Lá chuối luộc qua nước sôi, lau khô xếp chồng lên nhau 3 lớp tạo thành miếng lá mỗi bề rộng 35 - 40 cm.

Trứng vịt tráng mỏng to bản.

Nấm hương ngâm cắt bỏ chân, vắt cho ráo nước.

Trứng muối luộc chín lấy lòng đỏ để riêng.

Giò sống chia làm 3 phần.

Trải lá chuối ra mâm sau đó đặt thứ tự lên lá như sau:

1) Lớp giò sống

2) Lớp trứng tráng mỏng

3) Lớp giò sống

4) Lớp nấm

5) Lớp giò sống.

Lớp cuối cùng đặt lòng đỏ trứng muối theo chiều dọc rồi cuộn lại, bẻ gấp đôi đầu lá cuối, gói tròn buộc chặt lạt bên ngoài đem luộc 30 40 phút, vớt ra dùng 2 thanh gỗ ép chặt, để nguội bỏ 2 thanh gỗ ra, bóc lá thái khoanh bày lên đĩa.

Yêu cầu cảm quan.

Miếng giò đủ màu xám, vàng, đỏ phân chia đều đẹp thơm, vị vừa ăn hay hơi nhạt. Giò gói chắc giống hình quả đào, nhát cắt mịn.

238 - CHẢ QUẾ

Nguyên liệu.

Thịt mông nạc tươi	2000 g	Nước mắm ngon
Mỡ khổ	200 g	Mì chính
Đường kính	50 g	Ống bương to.
Quế chi		

Quy trình chế biến.

Lấy mỡ xoa vào ống bương to dùng để nướng chả.

Thịt nạc giã thành giò sống.

Quế chi tán thành bột.

Lấy 1/2 giò sống trộn với đường kính cùng với quế chi cho thêm nước mắm, sau đó cho vào cối giã thêm 2 - 3 phút trộn thêm mỡ khổ băm nhỏ, đắp một lượt giò lên ống bương dày khoảng 1 cm.

Lấy số giò còn lại phủ lên trên lớp giò trước ở ống bương cũng dày 1 cm, dấp tay vào nước lạnh (hoặc nước mắm) vuốt lên mặt chả cho mượt rồi nướng trên than hoa quạt hồng. Khi nướng vừa quạt than hoa vừa xoay ống bương cho chả chín đều. Nếu thấy chả bị phồng thì dùng chiếc tăm tre chọc cho xì hơi ở trong ra đảm bảo cho chả không bị cháy hoặc bung ra khỏi ống bương. Khi ấn vào thấy chả rắn chắc, lớp chả ở hai đầu ống bương bung ra là chả đã chín, lấy mỡ xoa đều lên mặt chả cho bóng để nguội thái miếng bày ra đĩa.

Yêu cầu cảm quan.

Chả màu vàng rơm thẫm, bóng. Mùi thơm, vị vừa, nổi mùi quế. Miếng chả dày đều, nhát cắt mịn, ăn giòn, không xác.

239 - NEM CHUA

Nguyên liệu.

Thịt mông nạc	1000 g	Nước mắm
Mỡ khổ	150 g	Lá vông
Bì lợn	300 g	Phèn chua
Đường kính	50 g	Muối
Mỡ nước	50 g	Lạt buộc
Tỏi khô	30 g	Lá chuối.
Diêm tiêu	5 g	

Quy trình chế biến.

Đường kính giã nhỏ. Nước mắm chưng khô.

Mỡ khổ luộc chín thái chỉ trộn muối, đường, đem phơi nắng cho thật trong.

Bì lợn cạo rửa sạch, cuộn ngược lại (phần có lông vào trong) lấy dây buộc chặt luộc chín tới, vớt ra rửa sạch, ngâm nước phèn 1 giờ, vớt ra rửa sạch, lạng mỏng thái chỉ thật nhỏ.

Thịt nạc lọc bỏ gân, xơ, mỡ, thái chỉ xuôi thớ thịt thật mỏng ướp đường, diêm tiêu khoảng 20 phút, vắt bỏ nước thịt cho vào cối giã nhuyễn cho thêm nước mắm chưng, tỏi (giã nhỏ), mỡ nước, mỡ khổ, bì lợn trộn đều viên thành từng viên bằng quả quýt.

Lá vông, lá chuối rửa sạch, lau khô, đặt viên thịt vào giữa 3 lá vông gói kín lại, cuộn lá chuối ra ngoài gói thành hình hộp vuông, lấy lạt buộc chặt, treo chỗ thoáng để 3 - 7 ngày bóc ra ăn hoặc đem rán, nướng.

Yêu cầu cảm quan.

Nem màu đỏ nhạt, thơm, vị hơi chua.

Nem gói đều, dẹp, khi bóc ra khô không dính lá, giòn dai, không bã.

240 – DỒI GAN LỢN RÁN

Nguyên liệu.

Gan lợn	500 g	Khoai tây	500 g
Thịt lợn nạc	500 g	Nước mắm	
Mỡ gáy lợn	250 g	Mì chính	
Hành khô	50 g	Muối	
Mỡ chài	150 g	Hạt tiêu.	
Mỡ nước	150 g		

Quy trình chế biến.

Gan, thịt lợn rửa sạch, để ráo nước băm nhỏ. Mỡ gáy luộc chín thái chỉ, khoai tây bổ cau rán vàng. Hành khô băm nhỏ. Trộn gan, thịt, mỡ gáy, hành, hạt tiêu, mì chính, nước mắm. Mỡ chài rửa sạch để ráo cắt miếng vuông 5 cm x 5 cm, múc nhân gói chặt bằng ngón tay cái, hấp chín, đem rán vàng lại cho thơm, ăn kèm khoai tây rán.

Yêu cầu cảm quan.

Dồi màu vàng nâu, khoai màu vàng rơm.

Mùi thơm, vị vừa ăn, bùi, béo. Dồi cuốn đều, chắc không vỡ, nhát cắt mịn.

241 - PA TÊ GAN LỢN

Nguyên liệu.

Gan lợn	500 g	Hành khô	10 g
Mỡ phần	200 g	Hạt tiêu	

Trứng vịt	15 g	Đường	
Bột mì	10 g	Muối	
Diêm tiêu	3 g	Mì chính	
Tỏi khô	20 g		

Quy trình chế biến.

Gan lợn và 1/2 mỡ phần xay nhỏ cùng với hành, tỏi, trộn diêm tiêu, muối, đường, hạt tiêu, mì chính để khoảng 30 phút cho bột mì và trứng vào trộn kỹ cho đồng nhất.

1/2 mỡ phần thái miếng to bản dày 0,5 cm lót xung quanh khuôn, xúc hỗn hợp cho vào khuôn, dàn cho đều mặt, đem hấp khoảng 60 phút.

Khi chín ngâm vào nước lạnh cho nguội mới trút ra đĩa. Ăn kèm với bánh mì.

Yêu cầu cảm quan.

Pa tê có màu đỏ xám, mùi thơm, vừa ăn, bùi, béo, mỡ phần bám đều xung quanh, nhát cắt mịn, không vỡ.

242 - BẦU DỤC KHÍA HOA XÀO

Nguyên liệu.

Bầu dục	500 g	Bột đao	10 g
Mộc nhĩ	20 g	Mỡ nước	50 g
Hành tây	300 g	Nước mắm	
Cà rốt	100 g	Hạt tiêu	
Đậu Hà Lan	200 g	Mì chính	
Cần tây	150 g	Rau mùi	
Gừng	20 g	Tỏi khô.	

Quy trình chế biến.

Bầu dục bổ đôi, lọc sạch những đường gân bên trong rửa sạch, khía vẩy rồng, thái ngang chừng 1,5 cm ướp tỏi, nước mắm, mì chính, hạt, tiêu, gừng băm nhỏ. Mộc nhĩ ngâm, rửa sạch, cái nhỏ để nguyên, cái to cắt đôi. Hành tây bóc vỏ rửa

sạch thái dọc mỏng. Cần tây rửa sạch đập dập, cắt khúc. Cà rốt thái dài như đậu Hà Lan.

Phi thơm tỏi mỡ cho đậu Hà Lan, cà rốt, mộc nhĩ vào xào. Cho tiếp bầu dục vào đảo nhanh, xuống chút bột đao, nêm vừa mắm, muối, mì chính, bắc xuống, xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu giữ được màu sắc tự nhiên. Có mùi thơm, vị ngọt, ăn giòn. Đĩa xào không chảy nước, các nguyên liệu cắt thái đều, bầu dục cong đẹp.

243 - GAN LỢN RÁN TÁI

Nguyên liệu.

Gan lợn	500 g	Đường
Mỡ nước	50 g	Húng lìu
Tỏi khô	10 g	Muối
Gừng	10 g	Mì chính
Xà lách		Hạt tiêu.

Quy trình chế biến.

Gan lợn rửa sạch thái miếng to bản dày 1,5 cm ướp muối, mì chính, tỏi khô, gừng băm nhỏ, đường và húng lìu. Cho chảo lên bếp để mỡ nóng già rán gan cho xám hai mặt (chú ý to lửa) cho ra đĩa, thái miếng vát mỏng, rắc hạt tiêu, ăn nóng kèm với xà lách.

Yêu cầu cảm quan.

Gan chín tái, ngoài nâu xẫm, trong giữa đỏ hồng; mùi thơm, vị vừa ăn, mềm, không khô cứng.

244 - TIM GAN NỤ MỊ

Nguyên liệu.

Tim lợn	300 g	Đường	50 g
Gan lợn	500 g	Nước mắm	

Xì dầu	10 g	Tỏi
Húng lìu	2 g	Hạt tiêu.
Mỡ nước	50 g	

Quy trình chế biến.

Gan, tim rửa sạch thái miếng to bản dày 1,5 cm ướp tỏi giã dập, xì dầu, đường, húng lìu chừng 30 phút.

Cho chảo lên bếp, đun mỡ nóng già cho tim, gan đã ướp vào rán vàng, cho vào xoong, đổ nước lạnh vào đun nhỏ lửa chừng 30 phút nêm thêm nước mắm, đường cho vừa mặn, ngọt, bắc xuống múc ra đĩa, rắc hạt tiêu.

Yêu cầu cảm quan.

Tim gan có màu nâu sẫm, nổi mùi thơm; vị mặn, ngọt, bùi béo; có một chút sốt sánh.

245 - XÚC XÍCH

Nguyên liệu.

Ruột non lợn	150 g	Đường	30 g
Thịt lợn nạc	500 g	Mì chính	
Mỡ gáy lợn	100 g	Diêm tiêu	
Bì lợn	100 g	Tỏi khô	
Hạt tiêu	10 g	Phẩm đỏ thực phẩm.	
Muối			

Quy trình chế biến.

Ruột non lợn lộn trái, cạo rửa sạch, ngâm muối cho hết mùi hôi, treo cho ráo nước. Thịt lợn rửa sạch, để ráo, xay nhỏ, ướp tỏi giã nhỏ, muối, đường, diêm tiêu, mì chính, hạt tiêu giã nhỏ, phẩm đỏ, bóp kỹ cho thịt ngấm 30 phút. Bì lợn luộc chín, thái hạt lựu trộn với thịt. Mỡ luộc chín, thái hạt lựu, trộn lẫn với thịt. Nhồi thịt vào ruột lợn, lấy dây gai buộc từng đoạn khoảng 15 cm. Cho xúc xích vào hấp chín, thỉnh thoảng lấy kim dài châm cho khỏi nứt. Khi chín để xúc xích ráo nước, quạt than hoa nướng qua cho thơm để nguội, bảo quản ở nhiệt độ 2°C. Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Xúc xích có màu đỏ, mùi thơm, vị vừa ăn, béo, xúc xích đều, chắc, nhát cắt mịn, không vỡ.

246 - THỊT BÒ NHÚNG DẤM

Nguyên liệu.

Thăn nõn bò	200 g	Ớt tươi	20 g
Gan bò	200 g	Bánh đa nem	200 g
Tim bò	200 g	Dừa non	
Lá sách, tổ ong	300 g	Tỏi khô	10 g
Mắm nêm	200 g	Củ sả	
Đường	150 g	Xà lách	
Giá đỗ	200 g	Rau thơm	
Dưa chuột	200 g	Chuối xanh	
Dấm chua	500 ml	Khế chua	
Chanh	20 g	Lá hẹ.	
Dứa	400 g		

Quy trình chế biến.

Sả, tỏi, ớt thái mỏng ngâm vào dấm đường để ngấm. Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, thái miếng mỏng, ngâm vào mắm nêm cho thêm đường và nước chanh vắt vào để ngấm.

Rau thơm, giá đỗ, xà lách, lá hẹ nhặt rửa sạch, vảy ráo, xếp vào đĩa to mỗi thứ một góc. Dưa chuột bỏ ruột thái miếng vát dày 1 cm ngâm dấm đường. Chuối xanh, khế chua rửa sạch thái miếng mỏng nhỏ xếp vào đĩa to mỗi thứ một góc. Tim gan thái mỏng; thịt bò thái mỏng, to bản. Lá sách, tổ ong rửa sạch chần qua nước sôi thái mỏng. Bánh đa nem cắt đôi, nhúng nước. Dừa non đập lấy nước cho vào nồi cùng với dấm đường đặt lên bếp đun ở giữa bàn.

Bày các đĩa rau sống, thịt bò, tim, gan, dưa chuột, bánh đa nem xung quanh bếp trên bàn ăn. Trước mặt mỗi người đặt một bát mắm nêm.

Khi ăn gắp mỗi thứ một miếng nhúng vào xoong nước dừa dấm (nồi nước này phải luôn luôn sôi, đặt vào miếng bánh đa nem cùng với rau sống các loại gói kín lại chấm vào mắm nêm, ăn kèm với sả, ớt, tỏi, dưa chuột ngâm dấm.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu giữ được màu sắc tự nhiên. Mắm nêm pha vừa chua, cay, mặn, ngọt. Nồi nước dừa dấm luôn sôi để đảm bảo độ chín tái của sản phẩm.

Các nguyên liệu thái mỏng đều. Trình bày đẹp.

247 - THỊT BÒ NẤU SỐT VANG

Nguyên liệu.

Thịt bò bắp	1000 g	Hạt tiêu
Rượu vang đỏ	100 ml	Nước mắm
Hành khô	50 g	Hoa hồi, quế chi
Cà chua	100 g	Mì chính
Tỏi khô	20 g	Muối
Mỡ nước	100 g	Đường.
Bột mì	20 g	

Quy trình chế biến.

Thịt thái miếng to bằng 1/2 bao diêm ướp mắm, tiêu, rượu vang để ngấm.

Hành tỏi: bóc vỏ, đập dập.

Cà chua: rửa sạch, bổ đôi, bỏ hạt, băm nhỏ.

Đun mỡ nóng già, bỏ hành tỏi vào phi thơm; cho thịt bò vào xào săn, thêm ít nước sôi xăm xắp, đậy vung, đun nhừ.

Hoa hồi, quế chi gói vào miếng vải túm chặt cho ninh cùng với thịt.

Phi thơm hành tỏi, bỏ cà chua vào đảo đều, rồi rót ít nước lã vào, đun kỹ, lọc lấy bột đổ ra bát. Rửa sạch chảo, cho mỡ vào chảo, xào vàng bột mỳ, đổ nước cà chua vào, đun kỹ. Nêm vừa nước mắm, đường. Khi thịt đã nhừ, trút sốt vào đun cho tới khi sốt sền sệt, gắp gói hoa hồi, quế chi ra. Rót nốt số rượu còn lại, nêm mì chính, đậy vung, bắc ra, cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt bò sốt vang có màu đỏ nâu, có ít sốt sánh. Thịt nhừ nhưng nguyên miếng; thơm, ngọt.

248 - THỊT BÒ NẤU KHOAI TÂY

Nguyên liệu.

Thịt bò loại I	500 g	Nước mắm
Khoai tây	200 g	Muối
Hành khô	100 g	Hạt tiêu
Mỡ nước	50 g	Hành hoa
Đường kính	5 g	Mì chính.

Quy trình chế biến.

Thịt bò: Thái miếng to bằng 2/3 bao diêm, đem ướp tiêu, muối, nước mắm, đường.

Khoai tây: Gọt vỏ, cắt đôi hoặc ba, ngâm vào nước lạnh. Khi nấu vớt ra, vẩy ráo nước.

Hành khô: Bóc vỏ, để nguyên củ, chỉ đập dập vài củ để xào khoai thịt.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, bỏ thịt bò vào xào săn, trút sang nồi khác, rồi thêm nước sôi xăm xắp, nấu tới khi thịt chín mềm thì bỏ khoai tây vào cùng hành củ, nấu chín. Nêm vừa mắm, muối, mì chính, rắc hạt tiêu và hành hoa thái khúc. Múc ra bát cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt bò màu nâu, khoai vàng, nước nhiều hơn cái và trong. Khoai và thịt nhừ nhưng nguyên miếng. Vị ngọt, thơm mùi gia vị.

249 - THỊT BÒ NẤU CÀ CHUA

Nguyên liệu.

Thịt bò bắp	300 g	Đường kính
Cà chua	200 g	Hạt tiêu

Cà rốt	100 g	Hành hoa
Hành khô	100 g	Mì chính
Mỡ nước	50 g	Nước mắm.
Tỏi		

Quy trình chế biến.

Thịt bò: Thái bằng 1/2 bao diêm, ướp hành tỏi, hạt tiêu, muối.

Cà chua: Bỏ hạt, băm nhỏ.

Cà rốt: Gọt vỏ, rửa sạch, thái khúc 1,5 cm.

Hành khô: Bóc vỏ để nguyên củ.

Bỏ mỡ vào chảo, đun nóng già. Cho thịt bò vào xào săn rồi bỏ cà chua vào xào lẫn. Tra đường, nước mắm, đảo đều, trút thịt vào xoong. Đổ nước sôi vào xăm xắp, đậy vung, đun nhỏ lửa. Khi gần được cho cà rốt và hành củ vào đun tiếp cho đến lúc thịt, cà rốt chín, nước còn sền sệt. Nêm mắm, mì chính. Múc ra ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt bò nấu cà chua có màu đỏ nâu, nước còn sền sệt. Thịt và cà rốt chín mềm, nguyên miếng; vị vừa, ăn ngọt.

250 - THỊT BÒ NẤU CA RI

Nguyên liệu.

Thịt bò loại II	1000 g	Gừng tươi	20 g
Bột ca ri	10 g	Ớt khô	
Hành khô	100 g	Đường	
Tỏi khô	20 g	Muối	
Cà chua	100 g	Nước mắm	
Cà rốt	100 g	Mì chính	
Húng lìu	5 g	Mỡ nước	50 g

Quy trình chế biến.

Thịt bò: Thái miếng to bằng bao diêm, ướp hành tỏi; gừng giã nhỏ, nước mắm.

Hành khô bóc vỏ để nguyên củ.

Cà rốt thái khúc 1,5 cm cà chua bỏ hạt, băm nhỏ.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành tỏi. Bỏ thịt bò vào xào săn. Nêm mắm, đường, bỏ tiếp cà chua vào xào lẫn rồi cho bột ca ri, húng lìu, ớt khô vào, đảo đều. Trút thịt sang nồi khác, rót nước sôi xăm xắp, đun nhỏ lửa.

Khi nước cạn bớt, thịt gần nhừ thì cho tiếp cà rốt và hành củ khô vào, đậy vung đun tiếp cho rau chín, nêm mì chính. Múc ra bát cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt bò nấu ca ri có màu vàng đỏ, nước sền sệt, thịt và rau còn nguyên miếng, chín tới, vị ngọt, cay, thơm.

251 - THỊT BÒ XÁO LÁ LỐT

Nguyên liệu.

Thịt bò I	300 g	Mắm tôm đặc	10 g
Lá lốt	100 g	Ớt bột	
Mỡ nước	20 g	Nước mắm	
Củ sả	50 g	Muối	
Hành khô	20 g	Mì chính.	

Quy trình chế biến.

Thịt bò: Thái miếng mỏng ngang thớ, ướp nước mắm, hạt tiêu hành, sả băm nhỏ.

Lá lốt: Rửa sạch, thái nhỏ, chia làm hai phần. Một phần trộn vào thịt bò.

Bỏ mỡ vào chảo, đun nóng già. Phi thơm hành và thêm ớt bột rồi trút thịt vào xào qua, xúc ra.

Hòa mắm tôm vào nước lạnh, quấy kỹ, lọc lấy nước, đổ vào xoong đun sôi. Bỏ thịt bò xào vào, nêm nước mắm, mì chính. Múc canh ra bát, rắc lá lốt thái nhỏ vào, cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Canh trong, lá lốt xanh, thịt nâu. Nước nhiều hơn cái; thịt không dai, chín mềm; thơm mùi gia vị, vừa ăn.

252 - THỊT BÒ THUÔN HÀNH RĂM

Nguyên liệu.

Thịt bò loại I	300 g	Hạt tiêu
Hành khô	20 g	Mì chính
Mỡ nước	30 g	Hành tươi
Nước mắm		Rau răm.

Quy trình chế biến.

Thịt bò: Thái ngang thớ, mỏng, ướp nước mắm, hạt tiêu, hành khô băm nhỏ và mỡ nước.

Hành tươi, rau răm rửa sạch, thái khúc.

Đun sôi nước, nêm mắm, muối, mì chính vừa ăn. Thả thịt bò vào. Đun sôi trở lại, bắc ra. Rải sẵn hành răm vào bát, múc canh ra bát, cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt nâu, rau xanh, nước trong và nhiều hơn cái. Miếng thịt mỏng, chín mềm, không dai; ngọt thơm mùi hành, răm; vị vừa ăn.

253 - CHẢ BÒ HẤP

Nguyên liệu.

Thịt bò loại I	500 g	Miến	30 g
Mỡ khổ	200 g	Nước mắm	
Trứng vịt (1 quả)	60 g	Mỡ chài	200 g
Tỏi khô	20 g	Hạt tiêu, đường,	
Thịt nạc vai	200 g	mì chính, rau mùi,	
Mộc nhĩ	10 g	muối, bánh đa.	
Hành củ	50 g		

Quy trình chế biến.

Thịt bò và lợn lọc sạch gân, xơ thái miếng băm thật nhỏ cùng hành củ, tỏi ướp thêm nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu.

Mộc nhĩ ngâm nước, rửa sạch, thái chỉ.

Miến ngâm nước, cắt vụn.

Mỡ khổ chần qua nước sôi thái chỉ, ướp đường, muối, đem phơi nắng cho mỡ trong, giòn.

Trộn lẫn mộc nhĩ, miến, mỡ khổ vào với thịt cùng trứng vịt bóp kỹ. Mỡ chài cắt miếng 15 cm x 15 cm cho thịt vào trong gói tròn bằng quả cam cho vào lồng hấp, hấp chín. Cho ăn nóng kèm rau mùi, bánh đa nướng hoặc bánh phồng tôm rán.

Yêu cầu cảm quan.

Chả màu nâu vàng. Thơm, vừa ăn. Miếng chả gói đều, tròn, chặt, cắt ra không bị vỡ, chín tới, không bã.

254 - THỊT BÒ KHO GỪNG

Nguyên liệu.

Thịt bò loại II	1000 g	Tỏi khô
Mỡ phần	300 g	Hạt tiêu
Gừng tươi	50 g	Hành khô
Húng lìu		Nước mắm
Đường kính		Muối.

Quy trình chế biến.

Thịt bò: Thái miếng vuông to mỗi chiều dài 8 - 10 cm, dầy 1 - 1, 5 cm; ướp thịt với húng lìu, hạt tiêu, tỏi khô băm nhỏ, nước mắm.

Mỡ phần: Thái to bằng ngón tay, dài bằng chiều dài miếng thịt.

Đặt miếng mỡ vào giữa miếng thịt bò, cuộn tròn lại, dùng dây buộc như gói giò.

Gừng: Thái miếng mỏng. Xếp một lượt gừng dưới đáy, phần còn lại xếp lẫn vào thịt bò. Pha nước mắm, đường và ít nước sôi rồi trút vào nồi thịt. Bắc nồi lên bếp, đậy kín vung, đun nhỏ lửa tới khi thịt nhừ. Gắp thịt ra, cắt bỏ dây buộc, thái miếng mỏng khoanh tròn, bầy vào đĩa cùng ít lát gừng. Múc nước kho thịt dội lên trên.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt màu đỏ nâu, thái đều miếng, cuộn đều nhau, chín nhừ. Nước kho còn ít và sánh.

Thịt kho thơm mùi gừng, vị mặn, ngọt.

255 – THỊT BÒ KHO SẢ

Nguyên liệu.

Thịt bò loại I	1000 g	Nước mắm
Củ sả	100 g	Muối
Đường kính	20 g	Nước hàng
Hành khô	10 g	Hạt tiêu.
Tỏi khô	20 g	

Quy trình chế biến.

Thịt bò: Rửa sạch, thái miếng to bằng hai bao diêm, ướp hành tỏi, nước mắm, để ngấm.

Củ sả: Rửa sạch, đập dập, cắt khúc ngắn.

Xếp thịt vào xoong lẫn củ sả, đổ ngập nước.

Tra nước mắm, nước hàng, đường kính, hạt tiêu, đậy vung, đun nhỏ lửa. Bao giờ nước cạn, thịt chín nhừ là được.

Khi ăn vớt thịt ra, thái miếng mỏng bày ra đĩa, rưới nước thịt kho và rắc hạt tiêu lên trên.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt bò kho sả có màu đỏ nâu; thịt nhừ, không nát; còn ít sốt sánh; thơm mùi sả; vị ngọt mặn.

256 - THỊT BÒ THƯNG

Nguyên liệu.

Thịt bò loại II	1000 g	Tỏi khô	50 g
Thịt ba chỉ	300 g	Cam tươi	500 g
Lạc nhân	100 g	Củ sả	100 g
Hành củ	50 g	Húng lìu	

Đường kính	50 g	Hạt tiêu.
Nước mắm		

Quy trình chế biến.

Thịt bò thái to, mỗi miếng 250 - 300 g, dùng dao bài lạng mỏng, to bản, lấy sống dao dần cho mềm, ướp nước mắm, tỏi, hành băm nhỏ, húng lìu, hạt tiêu, đường.

Thịt dọi thái miếng bằng ngón tay dài 10 - 15 cm rồi ướp như thịt bò.

Trải miếng thịt bò, cho miếng thịt lợn vào giữa, cuộn tròn lại, lấy lá sả cuộn ra ngoài, buộc thêm dây gai cho chặt như gói giò.

Sả thái khúc, đập dập, lót xuống đáy xoong, xếp thịt đã cuộn, đổ nước sôi vào, đậy kín vung, đun tới khi chín nhừ, nước còn sền sệt là được.

Lạc rang chín, bỏ vỏ, giã dập.

Lấy thịt bò ra, để nguội bỏ dây gai và lá sả, thái khoanh dầy 1 cm bày vào đĩa, rắc hạt tiêu, lạc rang lên trên.

Ăn kèm với cam gọt vỏ, thái miếng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt cắt đều, nguyên miếng, chín nhừ, thịt bò đỏ nâu, thịt lợn trắng trong. Thơm mùi sả, húng lìu. Vị ngọt, hơi mặn. Có một chút sốt sánh.

257 - THỊT BÒ TÁI QUẤN

Nguyên liệu.

Thịt bò loại I	1000 g	Gừng	50 g
Mỡ phần	200 g	Đường	10 g
Mỡ nước	30 g	Rượu trắng	50 ml
Củ sả	100 g	Nước mắm	
Tỏi khô	20 g	Muối	
Chuối xanh	100 g	Rau thơm	



Khế chua	100 g	Hạt tiêu
Ớt tươi	20 g	Hành khô
Tương ngọt	100 g	Dây gai.

Quy trình chế biến.

Thịt bò lọc sạch gân xơ, thái miếng to khoảng 100 g, lạng mỏng to bản, dần mềm, ướp hành, tỏi, sả băm nhỏ cùng hạt tiêu, muối bột và rượu trắng.

Mỡ phần thái dài bằng miếng thịt bò, to bằng ngón tay.

Trải miếng thịt bò, đặt thỏi mỡ vào giữa, cuộn tròn thành hình trụ có đường kính khoảng 2,5 - 3 cm, lấy dây gai cuộn chặt xung quanh, lăn qua mỡ nước, xếp vào khay, cho vào lò nướng chín tới. Khi ăn tháo dây gai, thái khoanh tròn dày chừng 1 cm, bày vào đĩa. Ăn kèm nước chấm gồm: gừng, tỏi, ớt băm nhỏ trộn với tương, đường cùng với chuối, khế, rau thơm.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt bò có màu lòng đào. Mùi thơm. Vị ngọt của tương, thịt vừa ăn. Thịt khô, ăn mềm không dai, thỏi mỡ ở giữa miếng thịt.

258 - THỊT BÒ XÀO CẢI LÀN

Nguyên liệu.

Thịt bò loại I	400 g	Nước mắm
Cải làn	500 g	Hạt tiêu
Mỡ nước	50 g	Mì chính
Hành củ	10 g	Rau mùi
Tỏi khô	10 g	Gừng
Bột đao		Rượu.

Quy trình chế biến.

Hành, tỏi, gừng bỏ vỏ, băm nhỏ. Bột đao hòa nước, lọc sạch.

Cải làn bỏ lá già, cắt cuộng cải và lá cải để riêng, rửa sạch, thái khúc.

Thịt bò lọc bỏ gân xơ, thái mỏng to bản ngang thớ, ướp gừng, hành, tỏi, nước mắm, bột đao và một chút mỡ nước, để ngấm.

Cho mỡ vào chảo, đun nóng già, phi thơm hành, tỏi cho thịt bò vào xào, gần chín xúc ra để riêng. Tiếp tục phi thơm hành tỏi cho cuộng cải vào đảo đều, cho tiếp lá cải, nêm vừa nước mắm, đổ thịt vào đảo nhanh, xuống bột đao, mỡ nước, mì chính. Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi, cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt bò màu nâu, rau xanh. Mùi thơm. Vị vừa ăn. Đĩa xào khô và bóng, thịt mềm, rau chín tới.

259 - BÒ LỤI

Nguyên liệu.

Thịt bò loại I	500 g	Xà lách	200 g
Mỡ phần	200 g	Rau thơm, mùi	100 g
Hành tây	200 g	Tương	50 g
Lạc nhân	200 g	Mắm nêm	
Bánh hỏi	300 g	Hành hoa	
Mỡ nước	50 g	Húng lìu	
Đường kính	10 g	Củ cải	

Dấm chua.

Quy trình chế biến.

Thịt bò thái mỏng, ngang thớ, kích thước khoảng 2,5 – 5 cm.

Mỡ phần thái mỏng, kích thước nhỏ hơn thịt bò.

Ướp thịt và mỡ với tỏi giã nhuyễn, tương, đường, húng lìu và 1/2 lạc rang giã dập.

Hành tây thái dài, mỏng.

Trải miếng thịt, cho một miếng mỡ, một miếng hành tây vào giữa, cuộn tròn lại rồi xếp vỉ hoặc xiên vào xiên, đem

nướng trên than hoa cháy đỏ cho chín vàng, tuốt chả ra đĩa. thoa mỡ hành và rắc lạc rang giã dập còn lại lên trên.

Bánh hỏi thoa mỡ hành xếp ra đĩa.

Ăn kèm thịt nướng với bánh hỏi, rau sống và củ cải ngâm dấm, chấm nước mắm nêm.

Yêu cầu cảm quan.

Chả màu vàng nâu. Nổi mùi thơm của thịt nướng. Vị vừa ăn, nổi vị chua cay, đậm đà. Chả đều miếng, chín tới, không dai, không xác.

260 - THỊT BÒ XÀO LĂN

Nguyên liệu.

Thịt bò loại I	500 g	Lá chanh
Mỡ nước	50 g	Nước mắm
Hành khô	50 g	Hạt tiêu
Tỏi khô	20 g	Muối
Mì chính		Bột đao.

Quy trình chế biến.

Thịt bò lọc bỏ gân xơ, thái miếng mỏng, ngang thớ, dần mềm, ướp mắm, muối. hạt tiêu, hành, tỏi băm nhỏ, mì chính.

Lá chanh thái chỉ. Bột đao hòa nước.

Cho mỡ vào chảo, đun nóng già, phi thơm hành, tỏi, cho thịt bò vào đảo nhanh tay, đun to lửa, xuống chút bột đao, mỡ nước. Xúc ra đĩa, rắc lá chanh thái chỉ, cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt màu nâu bóng. Thơm, vị vừa ăn. Đĩa xào khô, miếng thịt chín tái .

261 - THỊT BÒ XÀO DỨA

Nguyên liệu.

Thịt bò loại I	400 g	Bột đao
Dứa	500 g	Nước mắm

Mỡ nước	50 g	Hạt tiêu
Hành củ	20 g	Mì chính
Tỏi khô	20 g	Rau mùi
Đường kính	10 g	

Quy trình chế biến.

Hành, tỏi bóc vỏ, băm nhỏ.

Bột đao hòa nước, lọc sạch.

Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, thái miếng mỏng, xóc chút muối cho chảy bớt nước.

Thịt bò lọc bỏ gân xơ, thái mỏng, to bản, ngang thớ, ướp hành, tỏi, hạt tiêu, nước mắm, đường, bột đao.

Cho mỡ vào chảo, đun nóng già, phi thơm hành, tỏi, cho thịt bò vào xào gần chín, xúc ra để riêng.

Thêm mỡ vào chảo, để nóng già, cho dứa vào xào, cho tiếp thịt bò vào đảo đều, xuống bột đao, mỡ nước, mì chính. Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi, cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt bò màu nâu, dứa vàng. Mùi thơm. Vị ngọt, không chua. Đĩa xào khô, thịt thái đều, ăn mềm.

262 - THỊT BÒ XÀO ỚT ĐÀ LẠT

Nguyên liệu.

Thịt bò loại I	500 g	Tỏi khô	10 g
Ớt Đà Lạt	300 g	Hành củ	
Dưa kiệu	100 g	Bột đao	
Cần tây	100 g	Dấm chua	
Cà chua	100 g	Mì chính	
Mỡ nước	50 g	Hạt tiêu	
Đường	10 g	Nước mắm	
Tương ớt			

Quy trình chế biến.

Thịt bò lọc bỏ gân xơ, thái mỏng, to bản, ngang thớ, ướp hành, tỏi băm nhỏ, nước mắm và một chút mỡ nước, để ngấm.

Kiệu cắt bỏ rễ. Cà chua thái miếng cau. Ớt Đà Lạt chẻ dọc làm 6.

Bột đao hòa nước, lọc sạch.

Pha dung dịch gồm: nước lã, dấm, đường, tương ớt, mì chính, nước mắm.

Cho mỡ vào chảo, đun nóng già, phi thơm tỏi, cho thịt vào xào chín tái, xúc ra đĩa (chú ý đun to lửa).

Tiếp tục phi thơm hành, cho rau cần cắt khúc, ớt, kiệu, cà chua vào đảo đều, rót dung dịch đã pha vào, đun sôi; xuống ít bột đao cho sánh. Bắc xuống, cho thịt bò vào trộn đều. Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi, cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt bò màu nâu, các nguyên liệu khác có màu đặc trưng, bóng đẹp, sốt màu hơi hồng. Nổi mùi hạt tiêu, hành, tỏi phi. Vị hơi chua, ngọt, cay. Thịt thái mỏng đều, chín tới, rau quả chín tới, sốt sánh.

263 - THỊT BÒ XÀO CẦN, TỎI

Nguyên liệu.

Thịt bò loại I	400 g	Tỏi khô	10 g
Cần tây	100 g	Bột đao	
Tỏi tây	100 g	Nước mắm	
Cà rốt	100 g	Hạt tiêu	
Mỡ nước	50 g	Mì chính	
Hành củ	10 g	Rau mùi	
Gừng		Rượu.	

Quy trình chế biến.

Hành, tỏi, gừng bỏ vỏ, băm nhỏ.

Cần tây rửa sạch, đập dập, thái khúc.

Tỏi tây rửa sạch, thái khúc.

Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, tỉa hoa phẳng, thái mỏng.

Bột đao hòa nước, lọc sạch.

Thịt bò lọc bỏ gân xơ, thái mỏng to bản ngang thớ ướp hành, tỏi, nước mắm, gừng, rượu, bột đao, mỡ nước, để ngấm.

Cho mỡ vào chảo, đun nóng già, phi thơm hành, tỏi, cho thịt bò vào xào gần chín, xúc ra để riêng.

Tiếp tục phi thơm hành, tỏi, cho cà rốt, cần, tỏi tây vào đảo đều cho tiếp thịt vào đảo lẫn, xuống bột đao, mỡ nước, mì chính. Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi, cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu sắc đặc trưng. Mùi thơm. Vị vừa ăn. Đĩa xào khô, nguyên liệu cắt thái đều, thịt mềm, rau chín tới.

264 - THỊT BÒ ƯỚP RÁN TÁI

Nguyên liệu.

Thịt bò thăn	500 g	Hạt tiêu
Mỡ nước	50 g	Mì chính
Hành củ	10 g	Muối.
Tỏi khô	10 g	

Quy trình chế biến.

Thăn bò thái miếng to có kích thước khoảng 6 x 5 x 1 cm, lấy dao lạng đôi bề dày theo chiều dài miếng thịt, dần mềm, ướp hành, tỏi giã nhỏ, hạt tiêu, mì chính, muối, để khoảng 20 phút cho ngấm.

Đặt chảo gang lên bếp, để nóng già, cho một chút mỡ láng qua lòng chảo. Khi thấy mỡ bốc khói thì cho từng miếng thịt bò vào rán chín tái.

Khi rán chú ý lật đi, lật lại miếng thịt nhanh tay để thịt không bị cháy khét hoặc chín quá.

Khi ăn thái miếng mỏng, bày ra đĩa, cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt bò có mặt ngoài màu nâu, khi cắt ra ở giữa có màu hơi hồng. Mùi thơm, không cháy khét. Vị ngọt tự nhiên. Thịt thái mỏng, ăn mềm, không dai, không khô.

265 - THỊT BÒ NƯỚNG LÁ LỐT

Nguyên liệu.

Thịt bò loại I	500 g	Đường
Thịt lợn nạc	200 g	Dấm chua
Gan lợn	300 g	Ớt tươi
Hành củ	100 g	Mì chính
Mỡ nước	100 g	Hạt tiêu
Tỏi khô	20 g	Lá lốt.
Nước mắm		

Quy trình chế biến.

Thịt bò, thịt lợn, gan lợn lọc bỏ gân, xơ, thái nhỏ, băm lẫn với hành, tỏi khô, hạt tiêu, mỡ nước, nước mắm, đường, mì chính, trộn đều, để cho ngấm.

Lá lốt cắt bỏ cuống, rửa sạch, để ráo.

Cho thịt băm nhỏ vào giữa lá lốt, gói kín lại thành miếng bằng quả quất rồi xếp vào vỉ sắt, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều. Xếp ra đĩa.

Phi thơm hành, mỡ, rưới đều lên đĩa thịt nướng. Ăn kèm thịt nướng với nước chấm: dấm, đường, tỏi, ớt, nước mắm.

Yêu cầu cảm quan.

Miếng chả màu hơi vàng, bóng. Nổi mùi thơm của lá lốt. Vị ngọt tự nhiên, vừa ăn. Chả đều miếng, thịt chín tới, không khô xác.

266 - THỊT BÒ BỌC MỠ CHÀI NƯỚNG

Nguyên liệu.

Thịt bò loại I	1000 g	Tỏi khô
Gan lợn	500 g	Đường kính

Lạp xường	200 g	Mì chính
Lạc hạt	200 g	Nước mắm
Hành củ khô	100 g	Củ sả
Mỡ chài	400 g	Rau thơm
Mỡ nước	100 g	Ớt tươi.

Quy trình chế biến.

Thịt bò thái miếng mỏng to bản. Gan lợn thái miếng mỏng

Lạp xường thái vát mỏng. Ba loại thịt trên đều ướp hành tỏi, củ sả giã nhỏ, muối, đường, mì chính khoảng 20 phút cho ngấm.

Lạc rang vàng, sát vỏ, giã dập.

Mỡ chài rửa sạch để ráo nước cắt từng miếng vuông mỗi bề 4 - 5 cm trải trên thớt sau đó xếp 1 miếng gan, 1 miếng lạp xường, 1 miếng thịt bò cuộn lại (như têm trầu) xiên vào que tre vót nhọn đặt lên than hồng nướng vàng đều là được. Rút thịt ra khỏi que tre bày vào đĩa tưới hành mỡ phi thơm lên trên, rắc lạc rang (giã dập) cho ăn nóng, chấm với nước mắm tỏi, ớt, đường kèm rau thơm.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt nướng màu vàng đều. Thơm, béo và bùi. Miếng chả bọc gọn, đều nhau, chả chín tới, không dai.

267 - THỊT BÒ KIM TIỀN (MN)

Nguyên liệu.

Thịt bò loại I	1000 g	Dấm	300 ml
Gan lợn	200 g	Bánh cuốn	1000 g
Hành củ	50 g	Mỡ nước	100 g
Lạc nhân	200 g	Rau xà lách	500 g
Lạp xường	200 g	Rau thơm	200 g
Mỡ khổ	200 g	Ớt tươi, đường kính,	
Cà rốt	200 g	nước mắm.	

Su hào	200 g	Hành hoa, củ sả
Dưa chuột	200 g	Mì chính
Tỏi khô	20 g	Muối

Quy trình chế biến.

Thịt bò thái miếng vuông mỏng ngang thớ mỗi bề 5 – 6 cm, ướp củ sả, hành tỏi băm nhỏ, muối, đường, mì chính, để cho ngấm.

Gan lợn thái miếng mỏng. Mỡ khổ luộc qua, thái miếng mỏng ướp đường, muối, đem phơi nắng. Lạp xường thái miếng vát mỏng. Lạc rang vàng sát vỏ giã dập trộn 1/2 vào thịt.

Trải miếng thịt bò lên thớt, xếp vào 1 miếng gan lợn, một miếng mỡ khổ, một miếng lạp xường cuộn lại như chiếc nem xiên vào chiếc que tre vót nhọn, quạt than hồng nướng vàng đều. Khi cho ăn bày thịt nướng vào đĩa, tưới hành mỡ phi thơm lên trên, rắc lạc rang giã dập, cho ăn nóng, ăn kèm với bánh cuốn tráng mỏng, dưa góp và chấm nước mắm dấm, tỏi, ớt, đường.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt nướng vàng đều. Thơm, chín tới, ngọt và béo, nước chấm nổi vị chua, cay, mặn ngọt. Miếng chả gói tròn, đều, gọn, thịt không bị xác, ăn mềm.

268 - THỊT BÒ XIÊN NƯỚNG

Nguyên liệu.

Thịt bò loại I	1200 g	Hạt tiêu	5 g
Hành khô	20 g	Mì chính	
Tỏi khô	20 g	Muối.	
Mỡ nước	50 g		

Quy trình chế biến.

Hành, tỏi băm nhỏ.

Thịt lọc bỏ gân xơ, rửa sạch, thái miếng mỏng to bản, ngang thớ, ướp hành tỏi, tiêu, muối, mì chính, mỡ nước, để cho ngấm.

Xiên thịt vào que vót nhọn hoặc xếp vỉ đặt lên bếp than hoa nướng chín tới. Ăn nóng kèm dưa góp, nước mắm, tỏi, ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt vàng nâu, không cháy, chín tới, ăn mềm không khô xác. Thơm hấp dẫn, vị ngọt, vừa ăn.

269 - THỊT BÒ GIẢ DÊ

Nguyên liệu.

Thịt bò thui	1000 g	Tương	50 g
Gân bò	200 g	Mỡ nước	100 g
Táo đỏ	100 g	Hành khô	20 g
Hạt sen	100 g	Tỏi khô	10 g
Củ đậu	200 g	Vừng	50 g
Măng tươi	200 g	Bột dao, mì chính,	
Nấm hương	10 g	vỏ cam, đường,	
		nước mắm.	

Quy trình chế biến.

Thịt bò thui chọn chỗ có bì cắt miếng to bằng 1/2 bao diêm, ướp hành, tỏi và tương tàu. Gân bò thái như thịt.

Củ đậu gọt vỏ thái miếng vát móng lợn. Măng tươi luộc cho hết đắng thái vát móng lợn. Hành tỏi khô bóc vỏ đập dập.

Hạt sen ngâm nước lạnh, thông tâm, ninh cho nhừ.

Vừng rang vàng để nguyên hạt.

Nấm hương ngâm nở để nguyên cái.

Phi thơm hành tỏi cho thịt và gân bò vào xào, đổ nước dùng hay nước lạnh đun nhỏ lửa cho thịt nhừ cùng với vỏ cam.

Phi thơm hành tỏi xào măng tươi, củ đậu, táo đỏ rồi đổ vào nồi thịt khi thịt gần nhừ. Khi thịt nhừ nêm mắm, mì chính, đường cho vừa. Nếu nước sốt chưa sánh thì xuống một chút bột đao hòa nước. Múc ra bát rắc vừng rang vàng lên trên, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm màu đỏ nâu. Mùi vị thơm, ngọt, sánh, đồng nhất, nước và cái bằng nhau. Các loại rau quả chín tới, thịt chín nhừ.

270 - CHẠO BÒ

Nguyên liệu.

Thịt bò loại I	1000 g	Chanh	50 g
Mỡ phần	300 g	Ớt tươi	50 g
Thính gạo	300 g	Rượu	10 ml
Tỏi	50 g	Mì chính	
Dấm	100 ml	Đường	
Mỡ nước	100 g	Tiêu	
Riềng	100 g	Muối	
Vừng	50 g	Lá chanh.	

Quy trình chế biến.

Thịt bò thái miếng bằng bàn tay, ướp tiêu, muối, rượu, rán chín tới, thái mỏng. Mỡ phần luộc chín thái chân hương. Vừng đãi sạch, rang vàng, giã nhỏ. Riềng cạo rửa sạch, giã nhỏ vắt lấy nước.

Trộn đều thịt bò, mỡ phần, riềng, tỏi, ớt, chanh, dấm, đường, mì chính, bóp đều cho ngấm. Cuối cùng trộn thêm thính và vừng. Bày đĩa, rắc lá chanh thái chỉ.

Yêu cầu cảm quan.

Đĩa chạo vàng nâu. Thơm, hơi chua, ngọt, cay, béo. Thịt chín tới, thái đều, rời khô, không xác.

271 - BÒ TÁI TƯƠNG GỪNG

Nguyên liệu.

Thịt bò loại I	2000 g	Thính gạo	200 g
Củ sả	20 g	Rau thơm	

Gừng	100 g	Tiêu
Rượu trắng	10 ml	Muối
Đường kính	50 g	Mì chính.
Tỏi khô	50 g	

Quy trình chế biến.

Thịt bò lọc bỏ gân, xơ pha miếng to, dày, ướp tỏi, sả, gừng băm nhỏ, rượu, tiêu, muối, mì chính, để ngấm.

Đun mỡ nóng già cho thịt vào rán qua, chín tái gắp ra để nguội thái mỏng ngang thớ, cho thính vào trộn đều, bày đĩa, rắc gừng thái chỉ, rau thơm, ăn kèm tương gừng.

Cách làm tương gừng: Tương cho thêm đường, mì chính, gừng giã nhỏ, quấy đều.

Yêu cầu cảm quan.

Đĩa thịt màu nâu, vị vừa ăn, ngọt, thơm mùi gừng, thính.

Thịt mềm không dai, nước chấm nổi vị ngọt, trạng thái đồng nhất.

272 - GAN BÒ NON RÁN

Nguyên liệu.

Gan bò non	500 g	Bột mì	50 g
Hành tây	100 g	Tỏi khô	30 g
Cà chua	200 g	Hạt tiêu	
Nước dùng	100 g	Mì chính	
Mỡ nước	150 g	Nước mắm	
		Đường.	

Quy trình chế biến.

Gan bò bóc bỏ màng thái miếng dày 1cm, ướp muối tiêu, lăn qua bột mì cho vào chảo mỡ nóng già, rán vừa chín lấy ra.

Làm sốt cà chua: Hành tỏi băm nhỏ, cà chua băm nhỏ. Phi thơm hành tỏi cho cà chua vào đảo kỹ, đổ nước dùng, nêm nước mắm, đường, đun kỹ. Bắc ra lọc lấy nước bỏ bã. Đun lại

nước sốt, xuống bột mì cho sánh, nêm mì chính, dội lên đĩa gan rán. Rắc hạt tiêu. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sốt màu đỏ, gan màu vàng nâu. Thơm, béo, sốt vị ngọt, vừa ăn. Gan thái đều, sốt sánh mượt, đồng nhất, gan chín mềm, không cứng.

273 - LƯỠI BÒ SỐT CÀ CHUA

Nguyên liệu.

Lưỡi bò	500 g	Nước mắm	
Hành khô	30 g	Bột mì	10 g
Cà chua	150 g	Hạt tiêu	
Mỡ nước	100 g	Mì chính.	

Quy trình chế biến.

Lưỡi bò làm sạch, thái miếng bằng bao diêm, ướp hành, nước mắm, hạt tiêu.

Phi thơm hành mỡ cho cà chua băm nhỏ, để lưỡi bò vào xào kỹ, đổ nước om nhỏ lửa cho lưỡi chín. Khi gần được cho bột mì hòa với nước lạnh cho vào nồi lưỡi đun sôi lại, nêm nước mắm, mì chính, hạt tiêu cho vừa, múc ra bát ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm màu đỏ, thơm mùi hạt tiêu, vị vừa ăn, ngọt đậm đà. Sốt sánh mượt, lưỡi chín mềm.

274 - THỊT CHÓ NẤU DỰA MẬN

Nguyên liệu.

Thịt chó thui	1000 g	Nghệ	50 g
Mỡ nước	50 g	Mắm tôm	20 g
Tiết chó	250 g	Nước mắm	
Riềng	50 g	Mì chính	
Mẻ	50 g	Xì dầu	
Sả	50 g	Rau ngổ, húng.	

Quy trình chế biến.

Thịt chó thui rút xương bỏ riêng chặt miếng to bằng bao diêm.

Sả, giềng giã nhỏ. Nghệ giã nhỏ lọc lấy nước. Mẻ nghiền nhỏ lọc lấy nước.

Thịt chó ướp sả, riềng, nước nghệ, mẻ, mắm tôm, xì dầu bóp cho ngấm kỹ 10 - 15 phút.

Cho mỡ vào chảo để nóng, đổ thịt vào xào săn, múc nước luộc thịt cho vào chảo cho xăm xắp mặt thịt. Đậy vung đun nhỏ lửa cho cạn nước. Bao giờ thịt chín nhừ cho tiết vào đảo đều, nêm nước mắm, mì chính, tiết chín bắc ra ăn nóng kèm rau ngổ, húng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt màu mận chín đỏ. Thơm, ngon, ngọt. Nước xăm xắp, sánh, thịt nhừ.

275 - THỊT CHÓ HẤP

Nguyên liệu.

Thịt chó	1000 g	Mắm tôm	20 g
Riềng	100 g	Xì dầu	
Mẻ	150 g	Rau thơm, húng chó	
Nghệ	50 g	Sả.	

Quy trình chế biến.

Thịt chó thui rút xương thái miếng to 200 - 300g ướp nước nghệ, mẻ, mắm tôm, gừng, sả giã nhỏ, xì dầu và tiết loãng để vài giờ cho ngấm đều. Cho thịt vào hấp cách thủy, thịt chín tới lấy ra thái miếng mỏng bày ra đĩa. Ăn nóng kèm với rau ngổ và húng, bánh đa, chấm muối chanh ớt hoặc mắm tôm chanh ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt màu nâu sẫm. Thơm mùi gừng, mẻ, vị vừa. Còn nguyên miếng, không nhũn nát, thịt chín tới.

276 - THỊT CHÓ XÀO LĂN

Nguyên liệu.

Thịt chó thui	1500 g	Xì dầu	
Mỡ nước	100 g	Hành khô	20 g
Riềng	100 g	Tỏi khô	10 g
Mẻ	150 g	Rau ngổ, húng	100 g
Nghệ	50 g	Tiết loãng	200 g
Mắm tôm	10 g	Nước mắm, mì chính.	

Quy trình chế biến.

Thịt chó thui lọc bỏ xương thái miếng to bản mỏng, ướp nước nghệ, mẻ, mắm tôm, gừng, sả giã nhỏ, xì dầu, nước mắm để 2 - 3 giờ cho ngấm.

Cho mỡ vào chảo để nóng già phi thơm hành tỏi cho thịt vào xào cháy cạnh, gần được cho ít tiết loãng vào nêm vừa nước mắm, mì chính, xúc ra ăn nóng kèm rau húng, ngổ.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt màu nâu sẫm. Thơm mùi gừng, mẻ, vị vừa. Đĩa thịt khô, thịt chín mềm, không dai.

277 - THỊT CHÓ NƯỚNG CHẢ

Nguyên liệu.

Thịt chó thui	1500 g	Hành hoa	100 g
Riềng	100 g	Mỡ nước	50 g
Xì dầu	10 g	Lạc	100 g
Nghệ	50 g	Hạt tiêu, sả	
Nước mắm		Rau húng, ngổ.	

Quy trình chế biến.

Chọn thịt ở phần ngực, lưng và bụng, thái miếng mỏng vừa phải cho vào ướp riềng, sả giã nhỏ, nước nghệ, mẻ, xì dầu, nước mắm khoảng vài giờ cho ngấm.

Xiên thịt thành xâu nướng trên than hoa, thỉnh thoảng rưới mỡ nước, bày chả ra đĩa, phi thơm hành hoa đổ lên trên, rắc lạc rang giã dập. Ăn nóng kèm rau thơm.

Yêu cầu cảm quan.

Chả nướng màu vàng, mùi thơm của riềng, mẻ. Thịt thái đều miếng, không khô.

278 - DỒI LÒNG CHÓ

Nguyên liệu.

Mỡ chó	500 g	Mẻ	50 g
Phổi chó	500 g	Riềng	50 g
Thịt chó nạc	200 g	Rau răm	
Ruột non	200 g	Xương sông	
Đậu xanh	200 g	Lá lốt	
Lạc rang	100 g	Lá mơ	
Tiết chó	200 g	Hành hoa	100 g
Xì dầu		Chanh quả	
Mắm tôm	10 g	Ớt quả	
Mì chính		Hành khô	100 g

Quy trình chế biến.

Phổi, mỡ, thịt băm nhỏ ướp mắm tôm, xì dầu, nước mẻ nước mắm, nước riềng, mì chính, để cho ngấm.

Hành khô bóc vỏ băm nhỏ, hành hoa cắt ngắn.

Lạc rang vàng, bỏ vỏ, giã dập.

Đậu xanh rang vàng, giã nhỏ, rây mịn.

Các thứ rau rửa sạch, để ráo băm nhỏ.

Trộn tất cả các thứ trên vào rồi nhồi vào ruột non (chú ý để ruột non liền với dạ dày), buộc chặt lại, cho vào nồi sáo luộc chín, khi luộc không cần phải tiêm. Khi lòng chín vớt ra để ráo, lấy ống tre to quấn vòng quanh đem nướng trên than



hồng, lấy lông gà phết mỡ chó hoặc mỡ lợn lên trên, nướng cho vàng, thái miếng vừa ăn, ăn nóng, chấm với mắm tôm đánh nổi với chanh ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Dồi có màu nâu thẫm. Vị béo, bùi, thơm. Không bị nứt vỡ, vết cắt mịn.

279 - CHẠO CHÓ

Nguyên liệu.

Thịt chó nạc	500 g	Tương	100 g
Mỡ phần lợn	200 g	Sả	
Đỗ tương	100 g	Lá chanh	
Vừng	50 g	Mì chính.	
Đường		Rau thơm, ngổ, húng	
Riềng	100 g	Muối.	
Gừng	20 g		

Quy trình chế biến.

Thịt chó chọn chỗ thui chín, nếu chưa chín thì đem rán qua, lạng mỏng, thái chỉ.

Mỡ phần luộc chín thái chỉ.

Vừng rang vàng sát vỏ giã dập.

Đỗ tương vo sạch, rang vàng, giã nhỏ, rây mịn.

Riềng, sả giã nhỏ. Lá chanh thái chỉ.

Cho thịt và mỡ vào chậu trộn muối, mì chính, riềng, sả, vừng, đỗ tương, lá chanh đảo đều, xúc ra đĩa, ăn nguội.

Tương cho thêm đường, gừng giã nhỏ

Khi ăn chấm tương đã pha kèm các loại rau thơm.

Yêu cầu cảm quan.

Chạo màu vàng rơm. Thơm, béo, khô, cắt thái đều.

280 - XÁO CHÓ

Nguyên liệu.

Các loại xương

(sườn, ống, thủ chó)	2000 g	Răm	100 g
Nước mắm	20 g	Mẻ	
Xì dầu	20 g	Hành hoa	
Mắm tôm	10 g	Mì chính	
Riềng	100 g	Mỡ nước	50 g

Quy trình chế biến.

Các loại xương chặt miếng bằng bao diêm ướp nước mẻ, mắm tôm, riềng giã nhỏ để cho ngấm chừng 1 giờ.

Hành răm rửa sạch, thái nhỏ.

Đun mỡ nóng già đảo qua xương, đổ nước đun to lửa cho sôi, đậy vung đun nhỏ lửa cho nhừ ninh khoảng 2 - 3 giờ. Khi xương nhừ nêm nước mắm, mì chính cho vừa, cho hành răm, múc ra bát, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm màu vàng trong, thơm, ngọt, béo, nước và cái bằng nhau, thịt nhừ.

281 - THỊT THỎ NẤU CHANH

Nguyên liệu.

Thỏ	2000 g	Tỏi
Rượu trắng	100 ml	Mì chính
Lá chanh	50 g	Đường kính
Chanh quả (4 quả)	150 g	Hạt tiêu
Hành khô	50 g	Muối
Mỡ nước	50 g	Nước mắm

Quy trình chế biến.

Thỏ lột da, bỏ nội tạng không rửa, chặt miếng to, ướp rượu 20 phút, sau đó ướp nước mắm, đường, hạt tiêu cho ngấm, gạn lấy nước khi ướp tiết ra để riêng.

Cho mỡ vào chảo để nóng già, phi thơm hành, tỏi, cho thịt thỏ đã ướp vào rán vàng đổ nước sôi vào đun nhỏ lửa cho thịt nhừ, đổ nước ướp thịt vào. Nước còn sền sệt thì nêm nước mắm, đường, mì chính.

Lá chanh thái chỉ.

2 quả chanh vắt lấy nước, vỏ thái nhỏ ngâm vào rượu; 2 quả chanh gọt vỏ thái miếng mỏng.

Khi thịt được cho nước chanh và rượu vào bắc ra. Múc ra đĩa rắc lá chanh và bày miếng chanh xung quanh. Ăn nóng kèm thịt với những lát chanh thái mỏng.

Yêu cầu cảm quan.

Màu sắc tự nhiên của nguyên liệu, có mùi thơm, vị hơi chua không đắng, có một chút nước sền sệt, thịt mềm nhừ.

282 - THỊT THỎ NẤU SỐT VANG

Nguyên liệu.

Thịt thỏ	1000 g	Mỡ nước	50 g
Rượu vang đỏ	100 ml	Mì chính	
Hành khô	50 g	Đường	
Tỏi khô	10 g	Bột mì	30 g
Cà chua	100 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Thỏ lột da, không rửa, chặt miếng to, ướp tiêu, muối và 1/2 số rượu, để ngấm.

Hành tỏi bóc vỏ đập dập.

Cà chua rửa sạch bổ đôi, vẩy bỏ hạt, băm nhỏ.

Phi thơm hành tỏi, cho thịt vào xào săn, cho thêm ít nước sôi xâm xấp, đậy vung đun nhừ.

Lấy một chảo khác phi thơm hành tỏi cho cà chua vào đảo đều, đổ một ít nước đun cho kỹ đổ ra bát rửa sạch chảo.

Cho mỡ vào chảo xào bột mì cho vàng, đổ nước cà chua vào đun kỹ nêm đường và nước mắm đổ vào nồi thịt thỏ, cho nốt số rượu còn lại khuấy đều, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Màu sắc đỏ nâu, thơm mùi rượu, vị vừa ăn. Thịt còn nguyên không nhũn nát, thịt mềm, sốt sánh vừa.

283 - THỊT THỎ RÁN

Nguyên liệu.

Thỏ	2000 g	Mỡ nước	500 g
Rau thơm		Hành khô	50 g
Nước mắm	50 ml	Đường	
Tỏi khô	20 g	Chanh	
Mì chính		Lạc	100 g
Ớt tươi		Hạt tiêu	
Trứng gà (4 quả)	180 g	Xà lách	

Quy trình chế biến.

Thỏ lột da, mổ bỏ nội tạng, không rửa, lau khô chặt làm 4, lọc lấy thịt nạc, thái miếng to bản mỗi bề 5cm ướp hành, tỏi băm nhỏ, nước mắm, hạt tiêu, đường.

Lạc rang xát vỏ, giã dập.

Đập trứng đánh tan cho 1/2 lạc rang giã dập vào trộn lẫn, đổ trứng vào thịt thỏ trộn đều.

Cho mỡ vào chảo để nóng già, cho thịt vào rán chín vàng đều.

Các loại rau thơm, xà lách bày ở dưới đĩa xếp thịt rán lên trên, rắc 1/2 lạc rang còn lại vào đĩa. Cho ăn nóng, kèm với nước mắm chanh, ớt, đường, mì chính (pha hơi nhạt).

Yêu cầu cảm quan.

Màu sắc: Màu vàng rơm, mùi thơm, vị ngon, nước chấm hơi cay chua ngọt.

Thịt chín tới, không xác.

284 - THẤU THỎ

Nguyên liệu.

Thỏ	2000 g	Rượu	100 ml
Gạo tẻ	2000 g	Mỡ nước	100 g
Riềng	100 g	Chanh	50 g
Đường kính	50 g	Ớt tươi	
Mỡ phần	300 g	Bánh đa	500 g
Vừng	50 g	Nước mắm	
Tỏi khô	50 g	Mì chính.	
Dấm	20 ml		

Quy trình chế biến.

Thỏ lột da, lọc lấy thịt bỏ xương thái miếng to 0,150 - 0,200 kg dày 2 cm ướp rượu, rán vàng, thái mỏng.

Mỡ phần luộc chín thái chân hương.

Vừng rang vàng, giã nhỏ.

Gạo rang vàng, giã nhỏ, rây mịn làm thính.

Tỏi khô, ớt băm nhỏ.

Riềng giã nhỏ, vắt lấy nước.

Trộn lẫn thịt thỏ và mỡ phần, riềng, tỏi, ớt, chanh, dấm, nước mắm, mì chính, đường bóp đều cho ngấm, cuối cùng cho thính và vừng vào bày lên đĩa, dùng bánh đa nướng bẻ miếng xúc thịt thỏ để ăn.

Yêu cầu cảm quan.

Màu sắc: Màu vàng nâu, mùi thơm, vị hơi chua, ngọt, cay. Thịt thái đều, chín tới, không xác, rời khô.

285 - DÊ NẤU CARI

Nguyên liệu.

Thịt dê	1000 g	Hành khô	20 g
Mỡ nước	50 g	Hạt tiêu	
Cà chua	200 g	Muối	
Tỏi khô	30 g	Nước mắm	
Củ sả		Ớt tươi	
Hạt mùi	3 g	Đường.	
Bột cari	10 g		

Quy trình chế biến.

Thịt dê thái miếng to bằng bao diêm, ướp bột cari, nước mắm, hành tỏi, củ sả băm nhỏ, hạt tiêu, hạt mùi.

Cho mỡ vào chảo để nóng già cho hành, tỏi, ớt băm nhỏ, cho thêm cà chua băm nhỏ vào xào qua. Cho thịt dê vào xào cho săn thịt, cho thêm nước sôi vào xăm xắp đậy vung đun nhỏ lửa, thịt chín nhừ là được.

Yêu cầu cảm quan.

Màu vàng tươi, thơm nổi mùi cari, hạt mùi, vị ngọt và cay. Có một chút sốt, thịt nhừ.

286 - DÊ XÀO LĂN

Nguyên liệu.

Thịt dê thui	500 g	Hạt tiêu	5 g
Riềng	50 g	Rau ngổ	30 g
Rượu trắng	50 ml	Húng chó	20 g
Hạt mùi	5 g	Mỡ nước	50 g
Đường	5 g	Mì chính	
Củ sả	10 g	Muối.	

Quy trình chế biến.

Củ sả bóc lấy phần trắng băm nhỏ. Tỏi bóc vỏ, băm nhỏ.

Riềng lấy 1/2 giã nhỏ trộn rượu, còn lại thái chỉ. Hạt mùi rang thơm, giã nhỏ.

Thịt dê thái mỏng, ướp sả, riềng, rượu, hạt mùi, đường, muối, mì chính, hạt tiêu.

Đun mỡ nóng già, phi thơm tỏi, đổ thịt vào đảo đều, chú ý đun to lửa, xúc ra đĩa, ăn nóng kèm rau ngổ, húng chó, riềng thái chỉ.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt dê nâu vàng, chín tới, ăn mềm không dai. Nổi mùi riềng, hạt mùi, vị ngọt tự nhiên, vừa ăn. Đĩa xào không có nước.

287 - DÊ BỌC MỠ CHÀI NƯỚNG

Nguyên liệu.

Thịt dê	1000 g	Nước mắm
Thịt vai lợn	500 g	Ớt bột
Mỡ chài	200 g	Rau ngổ
Hành khô	30 g	Rau mùi
Tỏi khô	30 g	Hành hoa
Vừng	50 g	Mì chính
Sả		Mắm tôm
Riềng	100 g	Mẻ
Đường	5 g	Gừng.

Quy trình chế biến.

Thịt dê và thịt lợn thái miếng mỏng đem ướp sả, riềng giã nhỏ vắt lấy nước, ớt cùng với hành, tỏi, gừng giã nhỏ trộn lẫn vừng rang vàng giã dập, nước mắm và mì chính.

Mỡ chài cắt miếng vuông 5cm x 5cm đặt 1 miếng thịt dê và thịt lợn gói tròn lại, xếp vào vỉ sắt nướng trên than hoa.

Thịt nướng chín vàng bày lên trên đĩa có lót rau thơm, rau ngổ.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt có màu vàng nâu, mềm, không khô xác, mùi thơm, vị vừa ăn.

288 - DÊ ÙI

Nguyên liệu.

Thịt dê	500 g	Mỡ nước	100 g
Thịt lợn	150 g	Củ đậu	200 g
Thịt vịt	600 g	Gừng	10 g
Nấm hương	10 g	Sả	20 g
Mộc nhĩ	5 g	Lá chanh	
Miến	50 g	Nước mắm	
Hành củ khô	20 g	Hạt tiêu	
Vừng trắng.	20 g	Muối	
Mì chính			

Quy trình chế biến.

Thịt dê, thịt lợn thái nhỏ.

Vịt quay chín, lọc lấy thịt thái chỉ, xương nấu nước dùng trong.

Nấm hương, mộc nhĩ ngâm rửa sạch thái chỉ.

Củ đậu gọt vỏ thái chỉ.

Củ sả, gừng 1/2 giã nhỏ vắt lấy nước ướp vào thịt dê, 1/2 gừng thái chỉ.

Cho mỡ vào chảo để nóng già phi thơm hành tỏi cho thịt dê, thịt lợn vào đảo đều nêm vừa mắm, muối đổ nước dùng vào đun sôi kỹ. Cho thịt vịt, củ đậu, nấm hương, mộc nhĩ, gừng thái chỉ, mì chính, hạt tiêu, đun tiếp khi nước còn sền sệt thì xuống bột đao đã hòa nước lạnh khuấy đều cho bột chín.

Miến cho vào mỡ nóng già rán phồng, lót xuống đáy bát, múc thịt dê lên trên. Rắc vừng trắng rang thơm giã dập, lá chanh thái chỉ, hạt tiêu, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Mùi thơm, vị béo, vừa ăn, trạng thái bột sánh, đồng nhất.

289 - CHẠO DÊ

Nguyên liệu.

Thịt dê nạc	500 g	Lá sung non	
Mỡ phần	150 g	Muối	
Bì lợn	100 g	Gừng	
Vừng	50 g	Tỏi	
Gạo tẻ	50 g	Ớt bột	
Tương	100 ml	Mỡ nước	50 g
Hành khô	50 g	Đường 50 g	

Quy trình chế biến.

Thịt dê thái miếng mỏng, to (1 miếng khoảng 100g), ướp gừng, hành, tỏi giã nhỏ, muối bột, cho vào mỡ rán vàng, thái chỉ nhỏ.

Gạo rang vàng giã nhỏ, rây kỹ làm thính.

Vừng rang vàng, xát vỡ, giã dập.

Trộn lẫn thịt dê với mỡ phần, bì lợn, đường, muối, thính gạo và vừng. Bày chạo vào đĩa.

Tương hòa gừng giã nhỏ, thêm ớt bột, đường.

Khi ăn chấm chạo với tương gừng, kèm lá sung và các loại rau thơm.

Yêu cầu cảm quan.

Chạo có màu nâu nhạt, khô rời, các nguyên liệu thái chỉ nhỏ. Mùi thơm, vị vừa ăn, ngọt, béo, nước chấm vừa ăn.

290 - TÁI DÊ

Nguyên liệu.

Thịt dê thui	500 g	Đường 20 g
Hành hoa	100 g	Lá chanh

Riềng	50 g	Rau ngổ
Gừng	5 g	Rau thơm
Tương	100 ml	Muối
Vừng	30 g	Mì chính.

Quy trình chế biến.

Thịt dê thui thái miếng mỏng, to bản (bằng 1/2 bao diêm) trộn lẫn với riềng, sả (giã nhỏ), muối rang bày vào đĩa.

Vừng rang thơm, giã dập. Rau ngổ, hành hoa cắt khúc bày vào đĩa. Gừng rửa sạch giã nhỏ trộn vào tương, thêm đường, mì chính và vừng.

Khi ăn chấm thịt vào tương, ăn với rau thơm.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt dê chín tái, có màu hơi hồng, mùi thơm, không hôi. Tương hơi sánh, đồng nhất, thơm mùi gừng, vị hơi mặn, ngọt.

GIA CẦM

Thịt gia cầm là loại thực phẩm có giá trị cao về mặt cảm quan cũng như về mặt sinh học, có độ mềm mại, mùi vị đặc trưng hấp dẫn, có vị ngọt ngon và thơm, có cấu trúc mô cơ chứa ít mô liên kết, hàm lượng các chất dinh dưỡng cao hơn thịt gia súc và có tới 92% là axit amin không thay thế, chất béo có nhiệt độ nóng chảy thấp, có hàm lượng axit olêic cao nên cơ thể đồng hóa dễ dàng.

Tóm lại thịt gia cầm có giá trị lớn, là nguồn thực phẩm chế biến thành nhiều món ăn được con người ưa thích.

I. Cách lựa chọn

1. Gà: Chọn con khỏe mạnh, mào đỏ tươi, chân thẳng, nhẵn, không có vẩy, ức đầy, hậu môn khô, không già quá, không non quá tốt nhất là gà mái tơ, da vàng và căng, xách nặng tay. Không chọn gà lông xù, chân to, hậu môn to và ướt, mào tái, xách nhẹ tay.

2. Vịt ngan ngỗng: Chọn con lớn trưởng thành (không già, không non quá), ức, lưng đầy và tròn da cổ và da bụng dày, mọc đủ lông, dễ nhổ lông. Cánh đan chéo vào nhau được; nên chọn con đực xách nặng tay, khi làm sạch lông, da căng nhẵn, thường vịt bầu nhiều thịt hơn vịt đàn.

3. Chim: Có chim câu, chim cút, chim ngói hay được dùng để chế biến món ăn. Thịt chim ngon, ngọt , thơm, xương mềm.

Khi chọn chim chọn con có ức to, lưng dày da bụng dày, mọng, bóng, xách nặng tay.

Nếu chọn chim câu: Chọn con đã "ra ràng" (bắt đầu tập bay), chim cút: chọn con sắp đẻ, không chọn con đẻ nhiều (hậu môn to).

II. Bảo quản gia cầm chờ chế biến

Các gia cầm mua về nếu chưa làm ngay chờ chế biến có thể nhốt vào chuồng tạm thời trong thời gian ngắn. Nếu nhốt lâu gia cầm bị gầy đi. Phương pháp bảo quản tốt nhất là sau khi đã sơ chế giết mổ, làm sạch cho vào tủ lạnh hoặc kho lạnh dùng dần. Nếu không có tủ lạnh trường hợp đơn giản nhất là

lau khô nước xát muối để chỗ thoáng mát có thể kéo dài được 3 - 4 giờ sau đó đem chế biến ngay.

III. Sơ chế và chế biến gia cầm

1. Sơ chế gà

Dùng dao sắc cắt đứt mạch máu phía dưới tai gà (trước khi cắt, nhổ hết lông đủ vết cắt).

Nhúng gà vào nước nóng 80^0C ngập, ngấm đều nước, nhổ lông sạch, bóc màng vỏ ở chân, miết tay vào đầu gà cho sạch hết lông, bóc màng lưỡi, mỏ, tiếp tục miết lông toàn thân gà, rửa sạch, xát muối vào miệng, đầu và da gà, rửa sạch, cắt chân, cắt bỏ hoi ở phao câu. Tùy theo yêu cầu chế biến của từng món ăn mà mổ moi hay mổ phanh, hay rút xương, hay pha lọc lấy thịt.

- Mổ phanh: Khứa đứt thịt từ ngực đến hậu môn, khoét hậu môn, lấy toàn bộ nội tạng, cuống họng ra ngoài.

- Mổ moi: Cắt đứt đoạn da ở diều (3cm), lôi diều và cuống họng ra, cắt ngang bụng dưới của gà cách hậu môn 3cm (vết cắt dài 4cm) lôi nội tạng ra (khoét hậu môn để lòng rời khỏi thân gà).

- Rút xương: Sau khi làm sạch lông, chặt đầu, rạch đứt da ở gáy gà 4cm, lôi xương cổ ra, luồn dao nhọn sắc cắt đứt 2 khớp xương cánh, lách mũi dao cắt thịt dính xương khắp thân gà, cắt tiếp đứt 2 khớp xương đùi lộn ngược gà, khoét hậu môn tách khung xương ra, lấy nốt xương đùi và xương cánh, lọc thịt còn dính ở xương.

Pha lọc thịt: Đặt gà mổ moi nằm trên thớt, cứa đứt khớp cánh, khứa đứt một đường dài từ gáy vòng qua phao câu lên cổ. Một tay ấn phần cổ gà xuống thớt, tay kia cầm đầu khớp cánh (đã cắt đứt) lôi mạnh, một nửa phần thịt của con gà được bóc tuột ra. Lật gà lên tiếp tục cắt đứt khớp cánh và bóc thịt (giống trên). Dùng dao xẻ đứt thịt lấy nốt xương đùi.

- Làm sạch lòng, mề gà. Mổ đôi mề gà gạt chất bẩn, bóc màng, xát muối, rửa sạch để ráo. Nặn bớt phân ở lòng ra ngoài, dùng dao nhọn sắc, hoặc cật nứa sắc lồng vào ruột gà

cắt dứt dọc theo chiều dài của ruột, rửa sạch, bóp muối kỹ, rửa sạch, để ráo.

2. *Sơ chế vịt, ngan, ngỗng:* Khi sơ chế vịt, ngan, ngỗng làm sạch, mổ, rút xương, pha lọc thịt giống như gà. Đặc biệt chú ý trước khi chế biến nấu nướng phải cắt bỏ hoi ở phao câu.

3. *Sơ chế chim:* Bóp mũi cho chim tắt thở, vặt lông khô rồi hơ trên lửa cho cháy hết lông tơ còn lại hoặc nhúng chim vào nước nóng 80°C nhổ sạch lông, rửa để ráo.

Mổ chim và rút xương chim như gà. Tùy theo loại chim, loại món ăn mà chim giữ nguyên con hay chặt miếng.

IV. Những điều cần lưu ý khi chế biến món ăn từ gia cầm

Khi chế biến các món ăn từ gia cầm lưu ý những điều sau:

- Chọn gia cầm theo đúng tiêu chuẩn chất lượng như đã giới thiệu trên đồng thời đúng yêu cầu cụ thể của món ăn (trống hay mái, to nhỏ, trọng lượng, độ non già v.v...).

- Không sử dụng gia cầm già để chế biến các món luộc, quay, rán, nướng.

- Cắt tiết gia cầm trúng mạch máu cho tiết ra hết để tránh thịt không bị thâm đen.

- Để các món quay gia cầm (trừ chim) ít bị ngót và màu sáng nên luộc (chín 70%) để ráo rồi dùng mạch nha (hòa nước) hoặc mật ong bôi đều lên lớp vỏ (da), để 15 phút (bôi 1 - 2 lần) rồi mới đem quay.

- Các gia vị đặc trưng cho từng món cần đảm bảo đầy đủ: gà luộc có lá chanh thái nhỏ chấm muối tiêu chanh. Gà vịt tần có hành, nấm, vịt luộc có gừng v.v...

- Gia cầm đem luộc hay quay, hay tần thường giữ nguyên con (ít khi chặt miếng) xát gia vị (muối tiêu) trong bụng.

Muốn làm tăng màu vàng đẹp lớp da của gà, vịt, ngan trước khi luộc 15 phút nên bôi ít bột nghệ. (Trường hợp những con gia cầm có lớp da không vàng).

291 - GÀ LUỘC

Nguyên liệu.

Gà mái tơ béo (1 con)	1500 g	Ớt tươi	10 g
Chanh quả	25 g	Muối	
Gừng củ	10 g	Hạt tiêu.	
Lá chanh non	5 lá		

Quy trình chế biến.

Gà sau khi cắt tiết làm sạch lông, mổ moi, bỏ nội tạng, rửa sạch, cắt bỏ hai chân, cài hai đùi vào bụng.

Cho gà vào nước lạnh (ngập 2/3 hoặc hoàn toàn), đập dập gừng cho vào nồi cùng với ít muối, đậy kín vung, đun sôi, lật trở gà cho chín đều, hạ nhiệt để sôi lăn tăn. Sau 8 - 10 phút dùng kim tre châm vào đùi gà thấy nước trong chảy ra là được. Vớt gà ra nhúng vào nước đun sôi để nguội, vớt ra để ráo.

Chặt gà thành từng miếng bày vào đĩa theo hình con gà (da gà quay phía trên) hoặc bày sao cho hấp dẫn, đẹp mắt. Lá chanh rửa sạch, thái chỉ rắc lên trên.

Chanh quả cắt miếng cau, ớt thái mỏng hạt tiêu giã nhỏ trộn lẫn với muối. Bày tất cả vào đĩa nhỏ, ăn kèm thịt gà.

Yêu cầu cảm quan.

Gà luộc chín tới, da vàng bóng, thịt trắng, miếng thịt chặt đều, không vỡ nát. Nổi mùi thơm của thịt gà, lá chanh. Vị ngọt tự nhiên. Trình bày đẹp, hấp dẫn.

292 - GÀ NẤU KHOAI TÂY

Nguyên liệu.

Thịt gà	300 g	Tiêu
Khoai tây	400 g	Nước mắm
Cà chua	60 g	Muối
Hành củ tươi	20 g	Mì chính.
Mỡ nước	20 g	

Quy trình chế biến.

Thịt gà chặt miếng bằng bao diêm. Cà chua bỏ hạt băm nhỏ. Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng hình móng lợn, chao qua mỡ nóng già.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành băm nhỏ, cho thịt gà vào xào săn, nêm vừa mắm muối, đổ cà chua vào đảo đều. Đổ nước vào ngập thịt đun tới khi thịt gần mềm cho khoai tây vào đun sôi nhẹ, khi thịt và khoai mềm cho hạt tiêu, mì chính, muối vừa ăn. Múc vào bát to, rắc rau mùi lên trên, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu hồng, vàng đẹp. Thơm dậy mùi thịt gà. Vị ngon ngọt tự nhiên, đậm đà. Thịt và khoai mềm nhưng không nát, nước xâm xấp cái.

293 - GÀ NẤU HẠT SEN

Nguyên liệu.

Thịt gà	300 g	Nước mắm
Hạt sen	50 g	Muối
Hành củ khô	15 g	Mì chính
Mỡ nước	15 g	Hạt tiêu.
Rau mùi	20 g	

Quy trình chế biến.

Thịt gà chặt miếng bằng bao diêm ướp nước mắm, muối, hạt tiêu, để ngấm.

Hạt sen (khô) ngâm nở, thông tâm, bỏ vỏ lụa.

Đun mỡ nóng già, cho thịt gà vào rán vàng đều, đổ nước vào ngập thịt, cho hạt sen vào, đun sôi nhanh rồi hạ nhiệt độ cho sôi nhẹ tới khi thịt gà chín mềm, hạt sen chín, bở, nêm vừa muối, nước mắm mì chính. Múc ra bát, rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt gà và hạt sen có màu sắc đặc trưng, chín mềm, không nát. Mùi thơm của thịt gà và hành. Vị ngon ngọt, đậm đà của thịt. Nước trong, xăm xắp cái.

294 - CANH THỊT GÀ NẤU LÁ LỐT

Nguyên liệu.

Thịt gà	150 g	Nước mắm
Lá lốt	50 g	Muối
Dừa già	50 g	Mì chính
Hành củ	20 g	Hạt tiêu.
Mỡ nước	15 g	

Quy trình chế biến.

Thịt gà chặt miếng vuông (30g/miếng) ướp hạt tiêu, muối. Lá lốt rửa sạch, thái chỉ.

Dừa nạo vỏ, nạo hoặc giã nhỏ, cho khoảng 30ml nước sôi vào nhồi kỹ, vắt lấy nước cốt đầu, tiếp tục làm như vậy để vắt lấy nước cốt hai.

Đun mỡ nóng già, cho hành củ băm nhỏ vào phi thơm, cho thịt gà vào xào săn, đổ nước cốt dừa hai vào, đậy vung đun cho gà chín mềm, cho tiếp nước cốt dừa đầu và lá lốt vào, đun sôi, nêm vừa nước mắm, muối, mì chính. Múc ra bát, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Nước canh có màu trắng ngà, thịt gà mềm, vàng bóng. Nổi mùi thơm của lá lốt, thịt gà và dừa. Vị ngọt, béo ngậy. Nước nhiều hơn cái.

295 - GÀ NẤU CARI

Nguyên liệu.

Thịt gà béo	500 g	Mỡ nước	20 g
Dừa già	100 g	Nước mắm	
Hành củ	15 g	Muối	
Tỏi khô	10 g	Mì chính	
Bột cari	20 g	Hạt tiêu .	
Đường	5 g		



Quy trình chế biến.

Thịt gà chặt miếng (40 ÷ 50)g/miếng ướp hành, tỏi băm nhỏ, bột cari, muối, nước mắm, để ngấm.

Cùi dừa cạo vỏ, nạo hoặc giã nhỏ, cho khoảng 100ml nước sôi vào nhồi kỹ, vắt lấy nước; tiếp tục làm như vậy để vắt lấy nước lần hai rồi bỏ bã.

Đun mỡ nóng già, cho hành, tỏi băm nhỏ vào phi thơm, cho thịt gà vào xào săn, cho nước dừa vào, đậy vung đun cho thịt chín mềm, nêm vừa mắm, muối, đường, mì chính. Múc ra bát, rắc hạt tiêu, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt gà có màu vàng đẹp, thịt mềm, không nát, nước sánh ngập 1/2 thịt. Nổi mùi thơm của cari, thịt gà và dừa. Vị ngon, ngọt đậm của thịt, béo ngậy.

296 - GÀ NẤU RƯỢU

Nguyên liệu.

Thịt gà béo	500 g	Tỏi khô	10 g
Mỡ nước	20 g	Đường	5 g
Cà rốt	50 g	Nước mắm	
Cà chua	100 g	Muối	
Rượu trắng	20 ml	Mì chính	
Hành khô	15 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Gà cắt tiết, làm lông, mổ bỏ nội tạng, chặt thành miếng to (1 miếng = 100g) vuông vắn, ướp muối, tiêu, hành tỏi băm nhỏ, đường để ngấm.

2/3 số hành tỏi bóc vỏ, cắt 2 hoặc để nguyên củ. Cà rốt gọt vỏ rửa sạch thái khoanh mỏng.

Đun mỡ nóng già cho thịt gà vào rán qua, cho cà chua, cà rốt, hành, tỏi, đường, muối đảo đều, đậy vung 15 phút rồi cho

rượu vào đảo đều đổ thêm 200ml nước sôi om nhỏ lửa, thêm muối mì chính vừa ăn (thịt mềm thì được).

Khi ăn múc vào đĩa sâu lòng, rắc hạt tiêu lên trên, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Gà có màu hồng, bóng mượt. Mùi thơm của thịt, hành, tỏi, thơm nhẹ của rượu, tiêu. Thịt chín mềm, nước sốt sánh, không nát.

297 - GÀ NẤU ĐÔNG

Nguyên liệu.

Gà mái tơ	1200 g	Nước mắm
Bì lợn	100 g	Muối
Hành khô	20 g	Hạt tiêu
Mỡ nước	30 g	Mì chính.

Quy trình chế biến.

Gà sơ chế sạch, mổ moi, bỏ nội tạng sát muối, tiêu bên trong bụng ướp 15 phút.

Đun mỡ nóng già cho hành đập dập vào cùng với gà rán vàng (non) cho nước sôi vào xăm xắp gà.

Bì lợn cạo sạch lông, thái miếng to bằng bao diêm cho lẫn vào gà, nấu nhỏ lửa. Khi gà và bì mềm, vớt bì bỏ ra ngoài, thêm nước mắm, muối, mì chính, nấu thêm 3 phút nữa vớt gà ra ngoài, rút bỏ xương. Xếp gà nằm ngửa vào bát to hoặc liễn. Lọc nước nấu gà, đun sôi, cho thêm tiêu, đổ ngập gà, để nguội hoặc bỏ vào tủ lạnh cho đông.

Khi ăn úp bát gà vào một đĩa sâu lòng, cắt thành miếng to nhỏ tùy ý. Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt gà màu vàng, trắng trong suốt. Mùi thơm, vị vừa ăn. Trạng thái đông cứng, không vữa, thịt mềm không nát.

298 – GÀ NẤU BÀO NGƯ

Nguyên liệu.

Gà mái tơ	1500 g	Mỡ nước	50 g
Bào ngư	100 g	Nước dùng gà	2500 ml
Nấm hương	30 g	Nước mắm	
Hành khô	30 g	Muối	
Tỏi khô	30 g	Mì chính	
Rượu trắng	50 ml	Hạt tiêu	
Gừng	30 g	Vỏ quýt.	

Quy trình chế biến.

Bào ngư ngâm nước lạnh (8 - 12 giờ) cho nở đem luộc trong nước có vỏ quýt và gừng đến khi mềm, vớt ra cạo sạch màng đen, cắt bỏ chân, thái miếng mỏng, ướp tiêu, muối, nước gừng, rượu, hành tỏi băm nhỏ.

Gà sơ chế sạch, lọc lấy thịt thái miếng mỏng ướp tiêu, muối, hành, tỏi băm nhỏ, mì chính, nước mắm. Nấm hương ngâm, rửa cắt bỏ chân.

Đun sôi nước dùng, cho thịt gà vào nấu chín.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, tỏi, cho bào ngư vào xào săn cùng với nấm hương rồi trút tất cả vào nồi thịt gà. Đun sôi lại, nêm vừa mắm, mì chính. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt gà chín mềm, bào ngư không nát. Thơm dậy mùi nấm, thịt gà. Ngon, ngọt tự nhiên của thịt.

299 - GÀ KHO GỪNG

Nguyên liệu.

Thịt gà	500 g	Nước mắm
Mỡ nước	20 g	Muối
Gừng củ	15 g	Mì chính
Hành khô	20 g	Hạt tiêu.

Quy trình chế biến.

Thịt gà chặt miếng vuông quân cờ, ướp nước mắm, muối, hạt tiêu, hành đập dập.

Gừng thái chỉ trộn lẫn với thịt gà.

Đun mỡ nóng già, đổ thịt gà vào xào săn, cho nước sôi vào xăm xấp, đậy vung, đun nhỏ lửa cho thật chín, khi còn ít nước cho thêm một chút mỡ nước trộn đều.

Khi ăn bày vào đĩa.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu đẹp, da vàng, thịt gà trắng. Dậy mùi thơm của gừng, vị ngọt đậm của thịt, nổi vị mặn. Thịt chín mềm, không xác, nước ít, không quắt.

300 - GÀ RÚT XƯƠNG CHƯNG

Nguyên liệu.

Gà mái tơ	1 500 g	Đường	10 g
Thịt nạc vai	200 g	Miến	25 g
Hạt sen	30 g	Nước mắm	
Nấm hương	10 g	Muối	
Táo đỏ khô	30 g	Mì chính	
Hành khô	20 g	Hạt tiêu	
Tỏi khô	10 g	Rau mùi.	

Quy trình chế biến.

Hạt sen bóc vỏ, thông tâm, luộc chín. Miến ngâm nước cắt khúc ngắn (2 - 3cm). Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ 1/2, hành tỏi băm nhỏ, hạt tiêu giã nhỏ.

Gà cắt tiết, làm sạch lông, mổ moi, bỏ nội tạng, rút xương (đã hướng dẫn theo lý thuyết). Lọc hết phần thịt dính ở xương, băm nhỏ cùng với thịt lợn, ướp hành tỏi, mắm, hạt tiêu, muối, mì chính. Trộn lẫn thịt băm với nấm hương, hạt sen, miến (mỗi thứ lấy 1/2) rồi nhồi vào gà, khâu kín lại, cài chéo cánh, đặt vào bát hoặc liễn.

1/2 nấm hương, hạt sen, miến, trộn lẫn với táo đỏ (đã bỏ hạt bổ làm 4), mì chính, hạt tiêu, muối, đường, hành (bổ đôi), phủ kín lên da gà đổ thêm nước sôi (pha thêm mì chính, muối) đầy xăm xấp, đem hấp hoặc đun cách thủy, gà chín lấy ra rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu giữ được màu sắc tự nhiên, da gà vàng bóng hấp dẫn. Dậy mùi thơm của thịt gà, nấm, tiêu, hành. Vị ngọt đậm của thịt, nước trong. Thịt gà chín mềm, hạt sen, miến, nấm không nhũn nát. Gà nguyên vẹn không vỡ, rách da.

301 - GÀ RÚT XƯƠNG HẦM

Nguyên liệu.

Gà mái	1500 g	Rượu trắng	15 ml
Thịt nạc vai	150 g	Nước mắm	
Lưỡi lợn	100 g	Muối	
Gan gà (hoặc lợn)	100 g	Mì chính	
Mỡ nước	30 g	Hạt tiêu	
Hành khô	15 g	Diêm tiêu.	

Quy trình chế biến.

Gà cắt tiết, làm sạch, rút xương, xát muối tiêu phía trong bụng.

Thịt lợn băm nhỏ, gan băm nhỏ.

Lưỡi lợn băm nhỏ.

Hành khô bám nhỏ.

Thịt gà lọc xương băm nhỏ.

Trộn lẫn tất cả các thứ trên, ướp diêm tiêu, rượu, muối, hành, nước mắm, mì chính, đem nhồi vào bụng gà khâu kín dùng dây quấn cho gà chắc đều.

Đun mỡ nóng già, cho gà vào nồi đổ nước sôi vào hầm tới khi gà chín mềm.

Để gà vào nơi lạnh (tủ lạnh), khi ăn thái khoanh tròn bày vào đĩa. Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Khi cắt có màu đỏ hồng, điểm trắng, vàng, nâu. Dậy mùi thơm của thịt gà và gia vị. Vị ngon, ngọt đậm của thịt. Độ kết dính tốt.

302 - GÀ NHỒI HÌNH VOI

Nguyên liệu.

Gà mái	1500 g	Dừa già	30 g
Thịt nạc vai	100 g	Đậu đen	
Nấm hương	6 g	Nước mắm	
Gạo nếp	100 g	Muối	
Trứng gà (1 quả)	45 g	Mì chính	
Hành củ	20 g	Hạt tiêu.	
Hạt sen khô	20 g		

Quy trình chế biến.

Gà cắt tiết (cắt sát đầu), làm sạch lông, rửa sạch, mổ moi rút xương, lọc lấy thịt, băm nhỏ, ướp một chút muối mắm.

Thịt băm nhỏ, ướp nước mắm.

Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ.

Hạt sen bóc vỏ, thông tâm, nấu chín.

Gạo nếp vo sạch nấu chín.

Hành bóc vỏ thái mỏng.

Trộn tất cả các thứ: Thịt băm, gạo nếp, hành, nấm, hạt sen, tiêu, nước mắm, mì chính, muối rồi nhồi vào bụng gà khâu kín.

Dùng dây quấn da cổ thành vòi và buộc ngang con gà phần dưới cánh.

Cắm hai miếng cùi dừa vót nhọn làm cặp ngà. Đậu đen luộc chín cắm vào làm hai mắt, buộc hai cánh làm tai.

Đặt gà ngồi vào đĩa sâu lòng như kiểu voi phục, đem hấp chín.

Lòng đỏ trứng quấy tan, gà hấp chín tới thì phết lòng đỏ trứng phủ bên ngoài, hấp lại 5 phút là được, rau mùi rửa sạch, bày quanh mình voi.

Khi ăn dùng dao cắt thành miếng, ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Gà màu vàng đẹp, mùi thơm đặc trưng của thịt và nấm, vị ngon, ngọt đậm của thịt, gà nguyên vẹn, không rách da, chín mềm, không nát vỡ, kết dính tốt, giống hình voi, trang trí đẹp.

303 - GÀ CHI LAN

Nguyên liệu.

Thịt gà	500 g	Bột đao	20 g
Dăm bông	100 g	Xà lách nõn	200 g
Nấm hương	10 g	Nước mắm	
Giò sống	60 g	Muối	
Trứng gà (2 quả)	90 g	Hạt tiêu	
Mỡ nước	20 g	Mì chính.	

Quy trình chế biến.

Thịt gà luộc chín, lọc lấy thịt, thái miếng to bản hình chữ nhật (0,5 x 3 x 4cm).

Nấm hương ngâm nở bỏ chân, rửa sạch, thái miếng tương đương như thịt gà, dăm bông thái miếng bằng thịt gà.

Trứng tráng mỏng, một phần thái miếng bằng thịt gà. Còn lại thái miếng có hình tam giác cân, đáy cắt răng cưa, phết giò sống lên, cuộn thành hoa ngọc lan, hấp chín. Xà lách rửa sạch chọn lấy lá dày và cụp đem chao mỡ.

Xếp một miếng thịt gà, một miếng nấm, một miếng dăm bông một miếng trứng tròn quanh bát, nghiêng hình mái ngói, xếp vừa đầy miệng bát, đem hấp 10 phút.

Cho nước dùng hoặc nước lã vào xoong, nêm vừa mắm muối, mì chính, xuống bột đao vừa sánh loãng, rắc hạt tiêu.

Trước khi ăn úp bát thịt gà sang đĩa, xung quanh bày cứ một bông hoa lan có một búp xà lách kèm theo. Dội sốt bột đao lên thịt gà và rau một lượt mỏng. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Màu nâu, vàng nâu, xanh, trắng rõ rệt. Thơm dậy mùi nấm, vị ngon ngọt đậm đà vừa ăn. Các nguyên liệu kết dính nhau và giữ được hình khối trong bát; sốt mượt bóng phủ đều. Thịt chín mềm, giò không bã.

304 - GÀ HẤP MUỐI

Nguyên liệu.

Gà mái tơ	1500 g	Dầu thực vật	20 g
Muối	20 g	Chanh quả	20 g
Rượu trắng	20 g	Hạt tiêu	
Rau xà lách	200 g	Mì chính.	
Rau mùi	50 g		

Quy trình chế biến.

Gà cắt tiết, làm sạch lông, mổ moi, rửa sạch lau khô nước.

Đun dầu nóng già, cho rượu, muối vào trộn đều, để nguội rồi sát vào gà cả trong lẫn ngoài để sôi 15 phút cho ngấm.

Đặt gà vào vỉ có đĩa dưới để hứng nước, đem hấp cho gà chín, lấy ra để nguội.

Rau xà lách, rau mùi rửa sạch, vảy khô nước, bày vào đĩa hình bầu dục.

Chặt gà bày trên xà lách, xếp thịt theo hình dáng con gà có đủ đầu, cánh, chân.

Nước tiết ra đĩa khi hấp gà trộn thêm dầu, tiêu bột, mì chính rồi tưới đều lên đĩa gà.

Khi ăn bày thêm đĩa muối, tiêu, chanh để ăn kèm.

Yeu cầu cảm quan.

Thịt gà có màu vàng đẹp. Thơm dậy mùi thịt gà, vị ngon ngọt đậm của thịt, béo ngậy, thịt bóng mượt, mềm không xác, trình bày hấp dẫn.

305 - GÀ HẤP ĐÔNG

Nguyên liệu.

Gà mái tơ	1400 g	Mỡ nước	30 ml
Nấm hương	20 g	Aga	5 g
Dăm bông	100 g	Nước mắm	
Trứng gà (2 quả)	90 g	Muối	
Rượu	20 ml	Hạt tiêu	
Hành khô	15 g	Mì chính.	

Quy trình chế biến.

Gà cắt tiết, làm sạch lông, mổ bỏ nội tạng, rửa sạch, luộc chín.

Hòa rượu, tiêu, muối xát vào bụng gà để ngấm 15 phút.

Đun mỡ nóng già, rán qua gà, để nguội, lọc lấy thịt thái miếng mỏng to bản (kích thước 1 x 3 x 4cm).

Trứng đập ra bát, đánh tan, tráng mỏng (dày 0,2 - 0,3cm) thái miếng bằng thịt gà.

Nấm hương ngâm nở, cắt miếng tương đương với thịt gà.

Dăm bông thái miếng mỏng như trứng.

Xương gà cùng với nước luộc gà nấu kỹ lọc lấy nước dùng trong.

Hòa nước dùng với aga nấu sôi nêm vừa muối (4000ml nước dùng) mì chính để nguội.

Hành củ khô thái mỏng.

Dùng bát nhỏ ∅ = 10cm (bát ăn cơm) xếp cứ 1 miếng thịt gà, 1 miếng nấm, 1 miếng trứng, 1 miếng dăm bông xếp theo vòng tròn bát, xếp đầy bằng miệng bát, rắc hành lên trên.

Đổ nước dùng có aga vào bát thịt, đem hấp 15 phút, để nguội hoặc cho đông cứng hoặc đưa vào tủ lạnh cho đông cứng.

Khi ăn úp sang đĩa. Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Màu trắng, nâu, vàng, hồng xen kẽ, trông đẹp mắt. Thơm mùi hành nấm thịt gà; vị ngon, ngọt đậm của thịt gà. Khối thịt được đông cứng bền vững, không vữa; thịt mềm, chất đông trong suốt.

306 - GÀ HẤP NẤM

Nguyên liệu.

Thịt gà	500g	Nước mắm
Nấm hương	20g	Muối
Hành củ	30g	Mì chính
Gừng non	10g	Hạt tiêu.
Mỡ nước	20g	

Quy trình chế biến.

Thịt gà chặt miếng bằng bao diêm (0,05 kg/miếng) ướp muối, tiêu, rán sơ qua.

Nấm hương ngâm nở, bỏ chân rửa sạch thái miếng (nhỏ để nguyên, to thái đôi, ba), gừng gọt vỏ, rửa sạch, thái chỉ.

Hành bóc vỏ thái mỏng.

Thịt gà bày vào đĩa sâu lòng, phủ nấm, hành, gừng lên trên. Hòa nước có mắm, mì chính vừa ăn dội vào gà, đem hấp chín mềm. Rắc hạt tiêu lên trên, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Màu nâu, vàng, trắng xen kẽ. Dậy mùi thơm của nấm, thịt gà, hành, gừng vị ngọt đậm. Gà mềm nước trong.

307 - GÀ KIM HOA NGỌC THỤ

Nguyên liệu.

Gà mái tơ	1400 g	Rượu trắng	20 g
Dăm bông	300 g	Mạch nha	20 g

Mỡ nước	40 g	Nước mắm	
Xà lách nõn	300 g	Muối	
Bột đao	20 g	Hạt tiêu	
Gạch cua bể	3 g	Mì chính.	

Quy trình chế biến.

Gà cắt tiết, mổ moi, bỏ nội tạng, sát muối tiêu vào bụng, xoa mạch nha vào da 15 phút xoa một lần, xoa từ 2 - 3 lần.

Đun mỡ nóng già, cho gà vào quay tới khi gà có màu đỏ đẹp. Để nguội, đem gà đã quay lọc bỏ xương, thái miếng mỏng, to bản hình vuông hoặc hình chữ nhật.

Dăm bông thái miếng như thịt.

Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, chọn nấm bằng miếng thịt gà. Xà lách rửa sạch, chao qua mỡ, vớt ra để nguội.

Lần lượt xếp vào đĩa cứ 1 miếng thịt gà, 1 miếng nấm, 1 miếng dăm bông, tuần tự như vậy xếp vòng tròn trong lòng đĩa (xếp mái ngói) xung quanh bày xà lách (đã chao mỡ). Hòa nước gừng, rượu, mắm, mì chính tưới vào đĩa. Đem hấp nóng 5 phút.

Đun mỡ nóng già, phi thơm gạch cua, cho nước dùng, mắm, muối, mì chính, bột đao (hòa nước) quấy đều sánh, mang ra ngoài cho thêm một ít mỡ nước, dội trùm lên gà, rắc hạt tiêu, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Màu vàng, trắng, nâu xen lẫn nhau, phủ đều sốt có gạch cua đỏ. Thơm dậy mùi nấm hương, thịt gà; vị ngon, ngọt đậm. Các nguyên liệu xếp đều đặn. Thịt mềm, sốt sánh, trong, mượt.

308 - GÀ NHỒI HÌNH QUY

Nguyên liệu.

Gà mái tơ (1 con)	1600 g	Hành khô	30 g
Thịt lợn nạc	300 g	Hành hoa	50 g
Nấm hương	10 g	Muối	

Hạt sen	50 g	Nước mắm	
Cốm	50 g	Mì chính	
Mỡ nước	100 g	Tiêu.	

Quy trình chế biến.

Gà sơ chế sạch, rút xương, lọc lấy thịt, băm nhỏ cùng thịt lợn.

Hạt sen luộc chín. Nấm hương ngâm, rửa, cắt bỏ chân, băm nhỏ. Hành khô, hành hoa băm nhỏ.

Trộn đều thịt lợn, thịt gà với hạt sen, cốm, nấm, hành, tiêu, muối, mì chính rồi nhồi vào da gà, khâu kín, có hình con quy.

Đun mỡ nóng già, cho gà vào rán qua rồi đem hấp chín. Ăn nguội. Khi ăn cắt miếng bày đĩa, trang trí hấp dẫn.

Yêu cầu cảm quan.

Gà vàng, thơm, ngon, nhân kết dính tốt. Tạo hình đẹp, giống con quy.

309 - GÀ TẦN MỰC

Nguyên liệu.

Gà tơ	1400 g	Rượu trắng	20 g
Mực khô	100 g	Rau mùi	30 g
Mỡ nước	50 g	Nước tro	
Nấm hương	15 g	Nước mắm	
Hành khô	30 g	Mì chính	
Tỏi khô	10 g	Hạt tiêu.	
Gừng	10 g		

Quy trình chế biến.

Gà cắt tiết, làm lông, mổ moi, rửa sạch, sát muối, tiêu, hành băm nhỏ nhồi vào bên trong bụng gà. Nấm hương ngâm, rửa sạch, to thì cắt làm 2.

Mực khô ngâm nước cho nở, bóc sạch màng ngoài, khía vẩy rồng, cắt miếng (2,5 x 3,5cm), ngâm vào nước tro 2 giờ rồi rửa sạch nước tro (rửa nhiều lần bằng nước lạnh).

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành tỏi, cho mực vào đảo nhanh cho tiếp gừng giã nhỏ hòa với rượu vào đảo đều, xúc mực ra để riêng, gà rán qua, cho vào liễn to, cùng với mực, nấm hương, hành (bổ đôi), nước mắm, hạt tiêu, nước dùng (hoặc nước sôi pha mắm, mì chính) đậy kín vung, đem hấp hoặc đun cách thủy, gà chín mềm thì được. Khi ăn rắc thêm rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Gà màu vàng hấp dẫn, mực trắng hồng. Nổi mùi thơm của mực, nấm, hành, ngon, ngọt đậm của thịt, nấm, mực. Gà không rách da, không nát. Mực nở, giòn không dai, gà mềm không xác. Miếng mực có hình vẩy rồng đẹp, nước trong.

310 - GÀ TẦN HẢI SÂM

Nguyên liệu.

Gà mái tơ	1500 g	Nước mắm
Hải sâm khô	150 g	Muối
Mỡ nước	100 g	Tiêu
Nấm hương	10 g	Mì chính
Hành khô	30 g	Nước tro
Tỏi khô	20 g	Vỏ quýt
Gừng	20 g	Vôi tôi

Quy trình chế biến.

Vôi tôi hòa nước như nước vo gạo loãng, cho hải sâm vào ngâm 24 giờ, vớt ra cạo sạch màng vỏ. Đem luộc hải sâm trong nước có vỏ quýt, tỏi, gừng tới khi bấm hải sâm thấy mềm, vớt ra ngâm tiếp vào nước tro (2 - 3 giờ), rửa bằng nước lạnh nhiều lần, thái miếng, ướp tiêu, muối, mì chính, hành, tỏi băm nhỏ.

Nấm hương ngâm, rửa, cắt bỏ chân.

Gà sơ chế sạch, bỏ nội tạng, ướp tiêu, muối, rán qua, cho vào liễn.

Phi thơm hành, tỏi cho hải sâm vào xào săn, trút vào liễn gà, xếp tiếp nấm hương, vài lát gừng, hành củ, thêm chút nước có nêm tiêu, mắm, muối, mì chính, đậy kín nắp, đem hấp hoặc đun cách thủy đến khi gà mềm.

Yêu cầu cảm quan.

Gà có màu vàng, hải sâm trắng. Thơm dậy mùi nấm, hành. Ngọt, ngon. Gà mềm, nấm và hải sâm không nát.

311 - GÀ TẦN BÓNG

Nguyên liệu.

Gà mái tơ	1500 g	Rau mùi
Bóng bì	50 g	Nước mắm
Hành khô	50 g	Muối
Nấm hương	10 g	Mì chính
Rượu trắng	30 ml	Hạt tiêu
Gừng	20 g	

Quy trình chế biến.

Gà làm sạch, mổ moi (bỏ nội tạng) ướp tiêu, muối, hành băm nhỏ.

Bóng bì ngâm nước cho nở, rửa sạch, cắt miếng, tẩy gừng rượu, rửa sạch bằng nước lạnh nhiều lần, trộn tiêu, nước mắm, mì chính.

Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, cắt chân.

Xếp gà vào liễn, cho nấm, hành khô (cắt đôi) trong nước dùng hoặc nước lã có pha nước mắm, mì chính, đậy vung kín đem tần (đun cách thủy hoặc hấp, khi gà chín cho bóng vào tần tiếp đến khi gà mềm, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Gà vàng, bóng trắng không hôi, thơm, ngon, ngọt, gà mềm, bóng giòn, nước trong.

312 - GÀ TẦN VÂY

Nguyên liệu.

Gà mái tơ	1500 g	Gừng	30 g
Vây	100 g	Nước mắm	
Mỡ nước	50 g	Muối	
Nấm hương	10 g	Mì chính	
Hành khô	50 g	Hạt tiêu	

Quy trình chế biến.

Vây luộc trong nước có gừng, hành khô, khi bấm thấy mềm, vớt ra rửa sạch. Ngâm vây trong nước dùng có gừng. Nấm ngâm, rửa sạch (bỏ chân). Gà sơ chế sạch, mổ moi (bỏ nội tạng), xát tiêu, muối vào bụng, rán qua. Xếp gà vào liễn có nấm hương, vây, gừng thái mỏng, hành khô (cắt đôi), đổ nước (có pha mì chính, nước mắm) xăm xắp gà, đậy vung kín rồi đem tần tới khi gà chín mềm. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Gà màu vàng, vây có màu hổ phách, có mùi thơm dậy của nấm, hành, vị ngon, ngọt. Gà và vây mềm không nát, nước tần trong.

313 - GÀ TẦN NGŨ QUẢ

Nguyên liệu.

Gà	1500 g	Mỡ nước	70 g
Táo đỏ	50 g	Gừng	20 g
Ý dĩ	30 g	Muối	
Hạt sen	50 g	Nước mắm	
Hạt dẻ	30 g	Mì chính	
Nấm hương	10 g	Hạt tiêu	
Hành khô	50 g		

Quy trình chế biến.

Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, bỏ chân, to thì cắt đôi, nhỏ để nguyên.

Hạt sen (bỏ tâm) luộc chín, hạt dẻ luộc bỏ vỏ. Hành khô bóc vỏ cắt đôi. Gừng cắt miếng mỏng.

Gà sơ chế sạch, mổ moi nội tạng, xát tiêu, muối vào bụng gà.

Xếp gà vào liễn, rắc táo, ý dĩ, hạt sen, hạt dẻ, hành, nấm hương, ít lát gừng và cho ít nước dùng hoặc nước lã (nêm vị vừa ăn) rồi đem tần (liễn có đậy vung kín). Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Gà vàng, nước có màu hồng sẫm. Mùi thơm, vị ngon, ngọt, gà và ngũ quả mềm, không nát.

314 - GÀ HẤP TRỨNG

Nguyên liệu.

Gà mái béo	1400 g	Đường	10 g
Trứng gà nhỏ (6 quả)	270 g	Nước mắm	
Giò sống	150 g	Muối	
Hạt sen	30 g	Mì chính	
Miến	15 g	Hạt tiêu	
Nấm hương	10 g	Hành khô	20 g

Quy trình chế biến.

Gà cắt tiết, làm sạch lông, rút xương (để đầu, cánh và chân còn dính với thân). Xát muối, tiêu vào bên trong.

Nấm ngâm nước, rửa sạch thái hạt lựu. Hạt sen luộc chín mềm, thông tâm.

Miến ngâm nước ấm, rửa sạch, cắt khúc ngắn 2,5 - 3cm.

Hành khô băm nhỏ. Trứng luộc chín bóc vỏ.

Thịt gà dính xương đem lọc, băm nhỏ.

Cho tất cả các thứ: Giò sống, nấm, hạt sen, thịt gà, miến, hành, mắm, muối, tiêu, mì chính, trộn đều, nhồi vào bụng gà, khâu kín. Rút đầu gà sát với thân như đang nằm ấp, buộc 2 chân gà về phía bụng để gà nằm.

Đặt gà vào liễn nông đáy, cho nước dùng ngọt, mắm, muối, tiêu vào đem hấp 45 phút, lấy ra để ráo, bôi một lớp nước đường loãng lên khắp da gà.

Đun mỡ nóng già, lăn con gà vào bột đao khô nghiền nhỏ, thả vào mỡ rán vàng đều.

Bày trứng vào đĩa hình ô van, đặt gà nằm lên trên.

Dùng nước hấp gà đun sôi, nêm mắm muối, mì chính vừa ăn. Xuống bột đao đã hòa nước, quấy đều tạo sốt sánh mượt.

Dội sốt trùm lên gà và trứng. Khi ăn dùng dao cắt thành từng khoanh cùng với trứng.

Yêu cầu cảm quan.

Gà màu vàng nâu, trứng trắng đẹp, thơm dậy mùi nấm, hành; vị ngon ngọt đậm của thịt. Gà không rách da, nhân kết dính tốt; sốt trong phủ kín, giống hình con gà đang nằm ấp.

315 - GÀ XÀO CÓ SỐT

Nguyên liệu.

Thịt gà	300 g	Rau mùi	20 g
Miến	40 g	Xì dầu	
Trứng gà (1 quả)	45 g	Bột đao	10 g
Hành củ tươi	30 g	Nước mắm	
Mỡ nước	50 g	Mì chính	
Nấm hương	5 g	Hạt tiêu.	
Muối			

Quy trình chế biến.

Thịt gà thái chỉ, tẩm ướp xì dầu, nước mắm, hạt tiêu, sau đó cho trứng gà vào trộn đều cùng với bột đao.

Nấm hương ngâm nở rửa sạch, thái chỉ.

Hành củ thái mỏng.

Đun mỡ nóng già cho miến vào chao nở phồng, vớt vào đĩa.

Phi thơm hành, cho thịt gà vào xào săn, cho tiếp nấm hương đảo đều, đổ nước dùng vào nêm vừa mắm, muối, mì chính đun sôi, đổ tiếp bột đao đã được hòa nước quấy đều khi chín bột, sốt sánh thì dội trùm lên miến.

Rắc hạt tiêu rau mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Có màu trắng vàng nâu xen lẫn đều. Dậy mùi thơm của nấm và thịt gà, vị ngon ngọt đậm của thịt. Thịt gà xào săn, bóng mượt, sốt sánh mượt.

316 - GÀ XÀO NẤM HƯƠNG

Nguyên liệu.

Thịt gà	400 g	Tỏi khô	10 g
Nấm hương	15 g	Muối	
Hoa lơ	200 g	Nước mắm	
Đậu Hà Lan	200 g	Mì chính	
Hành củ tươi	200 g	Tiêu	
Mỡ nước	30 g	Rau mùi.	
Bột đao	20 g		

Quy trình chế biến.

Thịt gà lọc bỏ xương, thái miếng mỏng, ướp đường, tiêu, mắm, bột đao hòa nước, mỡ nước, hành băm nhỏ, bóp đều, để ngấm.

Nấm hương ngâm, rửa, thái miếng bằng thịt gà, ướp một chút tiêu, mắm. Đậu Hà Lan tước xơ, rửa sạch. Hoa lơ rửa sạch, thái miếng mỏng.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, tỏi cho thịt gà vào xào săn, cho tiếp nấm vào đảo đều, thịt chín tới xúc ra.

Tiếp tục phi thơm hành, tỏi, cho hoa lơ, đậu, nêm vừa, gần chín cho thịt, nấm vào trộn đều, thêm chút nước dùng vào, xuống bột đao, cho hành tươi chẻ miếng vào đảo đều, xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, cắt thái đều, chín tới, không nhũn nát. Thơm hấp dẫn. Vị ngon ngọt, vừa ăn.

317 - GÀ XÀO HẠNH NHÂN

Nguyên liệu.

Thịt gà	400 g	Hành củ	100 g
Hạnh nhân (hoặc lạc)	100 g	Bột đao	30 g
		Nước mắm	
Củ đậu	100 g	Muối	
Mướp hương	300 g	Mì chính	
Cà rốt	100 g	Tiêu	
Su hào	100 g	Rau mùi	
Nấm hương	10 g	Húng lìu	
Mỡ nước	50 g		

Quy trình chế biến.

Thịt gà thái hạt lựu ướp tiêu, mắm, húng lìu, bóp đều để ngấm.

Củ đậu gọt vỏ, thái hạt lựu. Cà rốt, su hào gọt vỏ thái hạt lựu. Nấm hương ngâm, rửa, thái hạt lựu. Mướp gọt vỏ, rửa sạch, bỏ bớt ruột, thái hạt lựu. Hạnh nhân (hoặc lạc) ngâm nước, bóc vỏ, chao mỡ cho vàng giòn. Bột đao hòa nước. Hành củ một nửa thái hạt lựu, còn lại thái mỏng, dọc hành cắt khúc.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành thái mỏng, cho thịt vào xào săn, xúc để riêng.

Tiếp tục phi thơm hành thái mỏng, cho lần lượt su hào, củ đậu, cà rốt, mướp, hành củ vào xào, nêm mắm, muối vừa ăn, đổ thịt vào trộn đều, xuống bột đao, cho tiếp dọc hành, mì chính vào, cuối cùng cho hạnh nhân vào đảo đều, xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, cắt thái đều. Thơm, dậy mùi húng lìu. Vị ngon ngọt đậm. Đĩa xào ráo nước, rau củ giòn, bột đao không bị vón cục.

318 - GÀ RÁN NGŨ HƯƠNG

Nguyên liệu.

Gà mái	1400 g	Lòng trắng trứng	50 g
Khoai tây	300 g	Gừng	20 g
Nấm hương	10 g	Mỡ nước	100 g
Đậu Hà Lan	50 g	Rượu trắng	
Cà chua	100 g	Nước mắm	
Hành tươi	50 g	Muối	
Bột đao	50 g	Mì chính	
Rau mùi		Tiêu	

Quy trình chế biến.

Gà cắt tiết, làm sạch lông, rút xương, tẩm ướp tiêu, muối, nước gừng, rượu. Xương gà cho vào nước lạnh nấu lấy nước dùng.

Khoai tây gọt vỏ, thái miếng mỏng, ngâm nước, rán vàng. Đậu Hà Lan tước bỏ xơ, rửa sạch. Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, bỏ chân cắt miếng (bé để nguyên). Cà chua rửa sạch, bỏ hạt, cắt miếng con. Hành tươi rửa sạch, củ chẻ mỏng, dọc cắt khúc.

Phết lòng trắng trứng vào gà rồi lăn vào bột đao khô, cho vào mỡ nóng già rán vàng. Cắt miếng bày vào đĩa cho đẹp, xung quanh bày khoai tây rán.

Phi thơm hành, cho nấm hương vào xào tiếp cho đậu Hà Lan, cà chua, nêm vừa mắm, muối, cho nước dùng vào, xuống bột đao (đã hòa nước lạnh) cho sốt sánh thêm mì chính, dọc hành, đảo đều. Dội sốt trùm lên gà, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Đĩa gà trình bày đẹp, các màu xanh, đỏ, vàng, nâu xen lẫn nhau, bóng mượt. Thơm hấp dẫn, vị ngon ngọt, vừa ăn. Thịt gà mềm, đều, nguyên miếng, vỏ bột bao giòn, các loại rau chín tới, sốt sánh phủ kín thịt gà.

319 - GÀ RÁN SỐT CHANH

Nguyên liệu.

Gà mái tơ (1 con)	1300 g	Mỡ nước	200 g
Chanh quả	50 g	Đường	20 g
Khoai tây	400 g	Nước mắm	
Bánh mì	200 g	Muối	
Lòng trắng trứng	50 g	Mì chính	
Bột đao	50 g	Tiêu	
Gừng	20 g	Rau mùi.	
Rượu trắng	30 ml		

Quy trình chế biến.

Gà cắt tiết, làm sạch lông, rút xương, tẩm ướp tiêu, muối, nước gừng, rượu, lòng trắng trứng rồi lăn vào bột đao khô. Xương gà đem nấu nước dùng.

Đun mỡ nóng già, cho gà vào rán vàng. Khoai tây gọt vỏ, thái khoanh tròn, rửa sạch, rán vàng. Bánh mì thái mỏng bằng khoai tây, rán vàng.

Gà rán chặt miếng bày đĩa, xung quanh xếp khoai, bánh mì rán xen kẽ nhau.

Đun sôi nước dùng, nêm vừa mắm, muối, đường, mì chính, xuống bột đao làm sốt, sốt sánh cho nước chanh vào quấy đều, dội lên đĩa gà. Rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu vàng đẹp, sốt trong. Thơm hấp dẫn. Sốt chua dịu, thịt gà ngon ngọt. Sốt sánh mượt phủ kín thịt gà.

320 - ĐÙI GÀ LONG PHƯỢNG

Nguyên liệu.

Gà	500 g	Mỡ nước	200 g
Tôm tươi to	500 g	Xà lách	300 g
Lạc	150 g	Rau mùi	100 g

Lòng trắng trứng	100 g	Mì chính
Gan gà	50 g	Tiêu bột
Nấm hương	10 g	Muối
Bột đao	50 g	Nước mắm
		Que tre.

Quy trình chế biến.

Thịt gà lọc bỏ xương, thái hạt lựu nhỏ ướp tiêu, muối. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, giã nhuyễn, thúc nước mắm cô đặc, tiêu.

Lạc rang giòn, bỏ vỏ, giã dập. Gan gà thái hạt lựu nhỏ. Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, thái nhỏ.

Trộn tất cả các nguyên liệu trên với nhau, nêm vừa mắm, muối, tiêu, đường, nắm thành từng nắm bằng quả trứng gà.

Rau xà lách, rau thơm rửa sạch, vẩy ráo nước.

Tre vót thành thanh dài 10cm rộng 0,5cm, cắm que tre vào các nắm trên rồi định hình thành chiếc đùi gà. Đun mỡ nóng già, tẩm lòng trắng trứng vào đùi gà, lăn vào bột đao, thả vào rán vàng.

Xếp đùi gà vào đĩa, xung quanh bày rau xà lách, rau thơm, cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Đùi gà có màu vàng đều; dậy mùi thơm của thịt gà, tôm, trứng, vị ngon, ngọt, bùi béo.

Định hình giống đùi gà, không bị vỡ nát, lớp vỏ ngoài giòn tơi.

321 - GÀ QUAY

Nguyên liệu.

Gà mái tơ	1500 g	Mạch nha	10 g
Hành khô	20 g	Tiêu	
Mỡ nước	100 g	Muối.	

Quy trình chế biến.

Gà sơ chế sạch, mổ moi, bỏ nội tạng (khi cắt tiết chú ý sao cho vết cắt nhỏ), xát muối, tiêu, hành băm nhỏ vào trong bụng gà.

Mạch nha hòa thêm 30ml nước xoa đều lên da gà cứ 15 phút xoa 1 lần, làm từ 2 - 3 lần.

Đun mỡ nóng già, cho gà vào lật đều sao cho toàn bộ da gà được tiếp xúc với mỡ tạo thành lớp vỏ có màu cánh gián.

Sau đó trút gần hết mỡ đi, cho hành đập dập và 1 ít nước dùng (100ml) hoặc nước sôi vào, đậy vung, kéo ra cạnh bếp để 10 phút (nếu gà già có thể để lâu hơn). Lấy gà ra để nguội, chặt miếng bày theo hình con gà, cuối cùng dội nước sốt hành lên trên.

Yêu cầu cảm quan.

Da gà màu cánh gián, đều, bóng mượt hấp dẫn mùi thơm đặc trưng của thịt quay, vị ngon, đậm đà. Da gà còn nguyên vẹn, không rách. Thịt chín tới không khô xác, chặt miếng đều, trình bày đẹp.

322 - GÀ QUAY NƯỚC DỪA

Nguyên liệu.

Gà mái tơ	1400 g	Mạch nha	10 g
Nước dừa tươi	200 g	Muối	
Hành khô	20 g	Tiêu.	
Mỡ nước	100 g		

Quy trình chế biến.

Gà sơ chế sạch, mổ moi bỏ nội tạng, lau khô, ướp tiêu, muối, hành băm nhỏ vào bụng gà.

Hòa mạch nha với 40ml nước rồi xoa đều khắp da gà, cứ 15 phút xoa 1 lần, làm như vậy từ 2 đến 3 lần.

Đun mỡ nóng già, cho gà vào quay vàng đều vớt sang 1 nồi khác, cho nước dừa vào, đậy vung kín đun nhỏ lửa cho tới khi gà mềm và nước cạn, cho hành băm nhỏ vào đậy kín vung để thêm 10 phút, lấy gà ra chặt miếng bày vào đĩa theo hình con gà. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Da gà có màu đỏ cánh gián. Thơm dậy mùi dừa, vị ngon, ngọt đậm của thịt gà. Gà mềm, không xác, không rách da.

323 - THỊT GÀ NƯỚNG LÁ CHANH

Nguyên liệu.

Thịt gà mái tơ	1000 g	Lá chanh
Mỡ phần	300 g	Tiêu
Mỡ nước	30 g	Muối
Hành khô	30 g	Nước mắm
Đường	30 g	Mì chính.

Quy trình chế biến.

Thịt gà lọc bỏ xương, thái miếng mỏng, ướp tiêu, muối, nước mắm, đường, mì chính, hành băm nhỏ, lá chanh thái chỉ (một ít) và một chút mỡ nước.

Mỡ phần luộc chín, thái miếng mỏng gần bằng miếng thịt gà rồi cho ướp cùng thịt gà.

Đặt 1 miếng thịt gà, 1 miếng mỡ phần lên lá chanh rồi cuộn tròn lại, xếp vào vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng, thỉnh thoảng rưới chút mỡ nước cho chả khỏi khô. Ăn nóng kèm nước mắm.

Yêu cầu cảm quan.

Vỏ màu vàng xanh. Thơm dậy mùi lá chanh. Vị ngon ngọt tự nhiên của thịt gà, thịt chín mềm, đều miếng.

324 - THỊT GÀ NƯỚNG

Nguyên liệu.

Thịt gà	1000 g	Đường 20 g
Mỡ nước	30 g	Tiêu
Củ sả	30 g	Muối
Ớt tươi	10 g	Mì chính.

Quy trình chế biến.

Thịt gà lọc bỏ xương thái miếng, ướp tiêu, muối, mì chính, đường, hành, sả, ớt băm nhỏ và một chút mỡ nước.

Xiên thịt vào que tre đem nướng trên bếp than hoa. Ăn nóng kèm nước chấm chua, cay, mặn, ngọt.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt vàng nâu, ăn mềm, không khô xác. Thơm dậy mùi sả. Vị ngon ngọt tự nhiên của thịt, hơi cay.

325 - CÁNH GÀ TẨM BỘT RÁN

Nguyên liệu.

Cánh gà (12 cái)	1000 g	Hành khô	20 g
Bột mì	100 g	Đường	20 g
Trứng gà (2 quả)	90 g	Tỏi khô	10 g
Lạp sường	100 g	Rau mùi	100 g
Mỡ nước	150 g	Dấm	
Xà lách (4 cây)	500 g	Nước mắm	
Ớt tươi	10 g	Muối	
Cà chua tươi	200 g	Tiêu bột	
Hành tây	100 g	Mì chính.	

Quy trình chế biến.

Cánh gà rửa sạch, chần nước sôi, để ráo, rút xương cánh, ướp hành băm nhỏ, tiêu, muối, mì chính.

Lạp xường cắt khúc ngắn bằng xương gà đã rút xẻ làm 4 nhồi vào cánh gà thay xương đã rút.

Lòng trắng trứng đánh nổi cứng. Trộn bột mì, nước lã, lòng đỏ trứng để bột vừa quánh mượt, cho tiêu, muối, mì chính vào trộn đều, cho lòng trắng trứng vào trộn nhẹ.

Đun mỡ nóng già, lấy cánh gà nhúng vào bột thả vào mỡ ngập rán chín vàng vớt ra để ráo mỡ.

Tỏi khô, ớt băm nhỏ ngâm vào dấm, hòa nước mắm, nước đun sôi để nguội, đường, dấm, tỏi, ớt, hành nước chấm chua, cay, mặn, ngọt.

Xà lách, rau mùi nhặt, rửa sạch, vẩy ráo. Hành tây bóc vỏ, thái mỏng ngâm vào dấm. Cà chua thái khoanh tròn mỏng. Ớt tươi chẻ hoa, bày xà lách vào giữa đĩa, đặt các cánh gà lên trên, xung quanh bày xen kẽ cà chua, hành tây, ớt và rau mùi cho đẹp.

Khi ăn chấm với nước chấm pha ở trên.

Ăn nóng

Yêu cầu cảm quan.

Cánh gà tẩm bột rán có màu vàng rơm. Các loại rau củ giữ màu tự nhiên, đẹp, thơm ngon, béo ngậy, ngọt đậm của thịt và lạp xường. Nước chấm dậy mùi tỏi, dấm, chua, cay, mặn, ngọt.

Sản phẩm giữ được hình cánh gà, bột bọc kín, nở xốp nhẹ.

326 - GÀ KIM TIỀN

Nguyên liệu.

Thịt gà	400 g	Xà lách	200 g
Dăm bông	100 g	Rau mùi	100 g
(hoặc lạp xường)		Chanh quả	30 g
Mỡ phần	100 g	Ớt tươi	10 g
Lòng trắng trứng	50 g	Nước mắm, muối	
Đường	20 g	Tiêu, mì chính	
Rượu trắng	30 ml	Gừng	20 g
Bột đao	40 g		

Quy trình chế biến.

Thịt gà thái mỏng to bản, ướp nước gừng rượu, tiêu, muối, đường. Rau sống rửa sạch vẩy ráo nước. Mỡ phần luộc chín, thái thỏi vuông dài, ướp muối, đường cho trong suốt. Dăm bông thái miếng mỏng như thịt gà ướp đường.

Xếp lần lượt miếng thịt gà, dăm bông, mỡ phần, cuộn tròn lại với nhau; tẩm lòng trắng trứng lăn vào bột đao khô. Đun mỡ nóng già thả các miếng gà trên vào rán vàng. Thái gà thành từng khoanh giống đồng tiền, bày vào đĩa, xung quanh có rau xà lách.

Ăn nóng kèm rau sống, chấm nước mắm chanh ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Các vân có màu vàng, trắng, hồng xen kẽ. Có mùi thơm của thịt gà và bột rán. Vị ngon béo.

Các đồng tiền đều nhau, kết dính tốt không rời rạc.

327 - THỊT GÀ RANG

Nguyên liệu.

Thịt gà	500 g	Tiêu
Mỡ nước	20 g	Muối
Hành khô	20 g	Nước mắm.
Đường	10 g	

Quy trình chế biến.

Thịt gà lọc lấy thịt nạc thái miếng mỏng, to bản ướp nước mắm, hạt tiêu, đường (hoặc có thể để cả xương, chặt miếng).

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, cho thịt xào đảo nhanh tay, thịt cháy cạnh, miếng thịt săn thì được.

Lá chanh rửa sạch, thái chỉ, rắc vào trộn đều.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt có màu vàng nâu, bóng. Nổi mùi thơm của thịt gà có hành, lá chanh. Vị ngon, ngọt của thịt và mặn đậm. Thịt săn, không chảy nước, không dai.

328 - GÀ XÉ PHAY

Nguyên liệu.

Gà mái tơ	1400 g	Đường	20 g
Hành củ		Ớt tươi	10 g

(hoặc hành tây)	200 g	Rau răm	30 g
Hoa chuối	400 g	Muối bột	
Chanh quả	50 g	Tiêu bột	
Mỡ nước	20 g	Mì chính	

Quy trình chế biến.

Gà sơ chế sạch, mổ moi bỏ nội tạng, luộc chín tới.

Hành củ cắt mỏng ngâm dấm, đường. Hoa chuối thái mỏng ngâm vào nước lã có pha phèn, rửa sạch, để ráo. Rau răm rửa sạch thái khúc. Đun mỡ nóng già, phi thơm ít hành xúc ra để riêng.

Bóc thịt gà, xé (hoặc cắt) miếng to (bằng ngón tay) bóp muối tiêu, rau răm cho tiếp hành, dấm, đường, hoa chuối, ớt thái chỉ, nước mắm, mì chính, nước chanh, trộn đều.

Bày vào đĩa, nước mỡ và hành phi lên trên, ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

- Các nguyên liệu có màu đặc trưng. Mùi thơm đậm của tiêu, răm, hành. Vị ngon, chua, cay, mặn, ngọt, béo. Đĩa gà ráo, các loại rau ăn giòn, thịt mềm, trình bày đẹp, hấp dẫn.

329 - GỎI GÀ TÔM CUA

Nguyên liệu.

Gà	250 g	Dứa	100 g
Thịt nạc	70 g	Giá đỗ	60 g
Mỡ phần	50 g	Hành tươi	10 g
Tôm tươi	100 g	Ớt tươi	5 g
Cua bể (1 con)	300 g	Rau mùi	20 g
Giò lụa	40 g	Nước mắm	
Xương lợn	200 g	Muối	
Cà chua	100 g	Tiêu	
Miến	30 g	Mì chính	
Trứng gà (1 quả)	45 g	Nước lèo.	

Quy trình chế biến.

Gà sơ chế sạch, luộc chín lọc lấy thịt thái chỉ, xương lợn và gà nấu nước dùng, lọc trong. Thịt lợn và mỡ phần luộc chín thái chỉ. Giò lụa thái chỉ. Tôm luộc chín, bóc vỏ, chẻ đôi. Cua rửa sạch, bỏ yếm, luộc chín gỡ lấy thịt. Trứng tráng mỏng, thái chỉ (có thể lòng đỏ và lòng trắng riêng để có màu đỏ và màu trắng).

Dứa gọt vỏ, bỏ mắt thái lát mỏng, cà chua rửa sạch thái hình miếng cau. Miến chần nước sôi vớt ra để ráo. Giá đỗ rửa sạch, chần qua.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, cho thịt cua vào xào săn đổ nước dùng vào, thêm nước mắm, muối, cho tiếp dứa, cà chua, đun sôi, nêm mì chính vừa ăn.

Khi ăn lần lượt cho muối vào bát, tưới một ít nước lèo lên, bày thịt lợn, thịt gà, trứng, giò, rau thơm, giá đỗ, tôm mỗi thứ một góc, cuối cùng múc nước dùng có cua, dứa, cà chua dội lên trên, ăn nóng kèm ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, cắt thái đều. Nổi mùi thơm của cua. Nước dùng ngọt, béo, hơi chua. Trình bày đẹp, gọn, hấp dẫn. Nước xăm xắp cái.

330 - VỊT LUỘC

Nguyên liệu.

Vịt bầu béo	1500 g	Muối
Gừng non	20 g	Tiêu
Ớt tươi	10 g	Nước mắm.

Chanh quả 40 g

Quy trình chế biến.

Vịt sơ chế sạch, mổ moi bỏ nội tạng. Nước đun sôi cho muối vào, thả vịt ngập, đậy vung, đun sôi to, hớt bọt, đậy vung, đun nhỏ lửa. Vịt chín vớt ra chặt miếng, bày đĩa.

Gừng non cạo vỏ rửa sạch, thái chỉ, ớt tươi thái mỏng.

Hòa nước mắm, đường, chanh, tiêu, ớt, gừng thành nước chấm ăn kèm thịt vịt.

Yêu cầu cảm quan.

Vịt có màu trắng, nước chấm trong. Thơm mùi thịt vịt có gừng, chanh. Vị ngọt đậm của thịt. Thịt vịt mềm, chín tới, không dai.

331 - VỊT NINH MĂNG

Nguyên liệu.

Thịt vịt	300 g	Rau mùi	20 g
Măng khô	50 g	Tiêu	
Miến	20 g	Muối	
Mộc nhĩ	5 g	Nước mắm	
Mỡ nước	20 g	Mì chính.	
Hành củ tươi	25 g		

Quy trình chế biến.

Thịt vịt rửa sạch cắt miếng to ướp muối, tiêu. Măng khô ngâm, rửa sạch, luộc nhiều lần cho hết nước đỏ, cắt miếng vát (2,5 x 3,5). Mộc nhĩ ngâm nở rửa sạch (nhỏ để nguyên, to cắt đôi hoặc ba). Hành rửa sạch cắt bỏ bớt lá, lấy nửa trắng nửa xanh chần qua.

Đun mỡ nóng già, cho thịt vào rán qua, đổ nước ngập thịt, cho luôn măng vào đậy vung đun nhỏ lửa, khi thịt chín nêm nước mắm, muối, cho mộc nhĩ vào đun tiếp đến khi thịt mềm cho mì chính và miến vào chần.

Khi ăn múc ra bát có trang trí hành chần, miến, mộc nhĩ cho đẹp, rắc hạt tiêu, rau mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt măng có màu vàng, hành trắng xanh, miến trắng, nước trong. Thơm đậm của thịt và măng, thơm nhẹ của tiêu, hành. Vị ngon, ngọt, béo ngậy. Măng, thịt mềm nhưng không nát, miến và hành giòn.

332 - VỊT XÁO MĂNG

Nguyên liệu.

Vịt bầu	300 g	Rau mùi	5 g
Măng chua	200 g	Muối	
Mỡ nước	15 g	Nước mắm	
Hành củ có dọc	30 g	Mì chính	
Mùi tàu	5 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Thịt vịt rửa sạch lọc lấy thịt, thái miếng mỏng ướp tiêu, muối, nước mắm, hành khô băm nhỏ. Các loại xương mềm (cổ, cánh v.v...) băm nhỏ ướp nước mắm, hành (băm nhỏ), hạt tiêu, mì chính, bóp đều, viên thành từng viên nhỏ bằng quả táo cho vào mỡ rán vàng. Măng tươi thái chỉ, luộc qua, để ráo. Đun mỡ nóng già cho thịt vào xào săn, đổ nước ngập, đun sôi hớt bọt, cho măng vào đậy vung đun nhỏ lửa, khi thịt gần mềm cho các viên thịt vào, nêm nước mắm, muối vừa ăn. Đậy kín vung nấu tiếp cho tới khi thịt mềm, cho mì chính múc ra bát, rắc hạt tiêu, rau mùi, hành hoa, mùi tàu, thái nhỏ lên trên. Ăn nóng.

Vịt sáo măng có thể ăn kèm với bún, cơm.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu đặc trưng. Thơm dậy rau mùi tàu và hành, vị ngon, ngọt của thịt, vừa ăn. Thịt và măng mềm, các viên thịt đều nhau, không vỡ nát; nước trong nhiều hơn cái.

333 - VỊT ĐẤM GHÉM

Nguyên liệu.

Vịt bầu	200 g	Ớt tươi	5 g
Thịt ba chỉ	50 g	Chanh quả	10 g
Giò lụa	20 g	Gừng	5 g
Miến	80 g	Mỡ nước	15 g
Trứng vịt	15 g	Nước mắm	

Xà lách	100 g	Mì chính
Hành củ	10 g	Tiêu
Xương lợn	100 g	Muối.
Rau mùi	20 g	

Quy trình chế biến.

Thịt vịt (bỏ xương), thịt ba chỉ rửa sạch, luộc chín, thái chỉ. Xương lợn, xương vịt, nấu nước dùng. Giò lụa thái chỉ, trứng tráng mỏng thái chỉ, miến cắt khúc chần chín. Rau thơm nhặt, rửa sạch thái nhỏ, xà lách rửa sạch thái nhỏ, trộn lẫn với rau thơm. Khế rửa sạch thái miếng mỏng, gừng gọt vỏ rửa sạch thái mỏng hoặc thái chỉ. Chanh bổ miếng nhỏ, ớt thái khoanh mỏng. Khế, gừng, chanh, ớt bày vào 1 đĩa, mỗi thứ mỗi góc.

Nước dùng đun sôi, lọc trong nêm nước mắm, muối, gừng, hành (nướng) mì chính vừa ăn. Khi ăn bày miến vào bát, bày thịt vịt, trứng, gà, thịt ba chỉ lên trên, mỗi thứ một góc, dội nước dùng nóng. Ăn kèm với rau sống, chanh, ớt, khế, gừng, nước mắm.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt vịt vàng, trắng bóng hấp dẫn, trứng vàng. Nổi mùi gừng, hành, nước dùng trong, vị ngọt, thịt mềm.

334 - VỊT NẤU DỨA

Nguyên liệu.

Vịt bầu béo	500 g	Rượu trắng	20 ml
Dứa chín tới	400 g	Rau mùi	20 g
Hành khô	20 g	Đường	5 g
Tỏi khô	10 g	Nước mắm	
Mơ nước	15 g	Muối	
Bột đao	7 g	Mì chính.	
Hạt tiêu			

Quy trình chế biến.

Thịt vịt chặt miếng to 4 x 4cm. Ướp muối, mắm, hành tỏi băm nhỏ. Dứa gọt vỏ, bỏ mắt nếu quả to bổ dọc làm đôi hoặc ba, nếu quả nhỏ để nguyên cắt khoanh dày 1cm.

Đun mỡ nóng già cho thịt vịt vào rán vàng vớt ra cho vào xoong. Cho mỡ vào tiếp, đổ dứa vào xào qua trút sang nồi thịt vịt. Đổ nước vào xoong thịt xâm xấp cùng với rượu, đường, muối, nước mắm, tiêu, mì chính, đun cho tới khi vịt mềm, cho tiếp bột đao (hòa nước) vào, đảo đều, bột chín trong và sánh sền sệt là được.

Bày thịt vào giữa đĩa hình bầu dục, xung quanh xếp các khoanh dứa, dội nước sốt nấu vịt trùm lên, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt vịt có màu vàng nâu, dứa có màu vàng, thơm, dậy mùi dứa. Vị ngon, nổi ngọt, chua nhẹ và béo ngậy.

Thịt và dứa mềm nhưng không nát, sốt sánh mượt.

335 - VỊT NẤU CAM

Nguyên liệu.

Vịt bầu	400 g	Cá quả (thịt cá)	30 g
Cam tươi (4 quả)	600 g	Hành củ	30 g
Thịt lợn nạc	100 g	Nước mắm	
Tôm tươi to	100 g	Muối	
Củ ấu	50 g	Mì chính	
Gan lợn	30 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Thịt vịt lọc lấy thịt nạc thái hạt lựu ướp tiêu, muối. Tôm rửa sạch bóc vỏ, thịt lợn rửa sạch thái miếng, cá lọc lấy thịt nạc (bỏ da, xương). Tất cả cá, tôm, thịt và gan lợn giã nhuyễn với hành, tiêu, nước mắm, sau đó viên thành từng viên bằng quả táo con. Củ ấu luộc chín bóc vỏ, xương vịt nấu nước dùng, lọc lấy nước trong cho thịt vịt vào nấu mềm, sau đó lần lượt

cho tiếp các viên tôm cá, củ ấu, hành (nguyên củ) nêm nước mắm, muối vừa ăn. Cam cắt mũ khoét ruột, ruột cam vắt lấy nước cho vào nồi vịt nấu sôi thêm một phút nêm mì chính, rắc hạt tiêu.

Khi ăn múc cả nước lẫn cái vào cam (đã khoét ruột) đậy mũ kín lại bày vào đĩa, dùng thìa xúc ăn nóng.

Chú thích: Có thể thay củ ấu bằng hạt sen đã luộc chín mềm.

Yêu cầu cảm quan.

Vỏ cam có màu vàng đẹp, nhân cam có nhiều màu: trắng, vàng, hồng; thơm đậm của cam, hành, thịt, tôm, cá, thơm nhẹ của tiêu, vị ngọt đậm của thịt, hơi ngọt của cam; các nguyên liệu chín mềm nhưng không nhũn nát, nước xâm xấp.

336 - VỊT TIỀM

Nguyên liệu.

Vịt bầu béo	1500 g	Lạc nhân	30 g
Hạt sen khô	50 g	Nấm hương	10 g
Táo đỏ	50 g	Rau mùi	30 g
Củ đậu	100 g	Nước mắm	
Hạt dẻ	50 g	Muối	
Hành củ khô	30 g	Mì chính.	
Hạt tiêu			

Quy trình chế biến.

Vịt cắt tiết, làm sạch lông, mổ moi bỏ nội tạng, sát muối, tiêu, hành tỏi giã nhỏ vào trong bụng vịt.

Hạt sen, hạt dẻ bóc vỏ, lạc ngâm nước bóc vỏ lụa, tất cả đem luộc chín. Củ đậu gọt vỏ thái hạt lựu. Nấm hương ngâm nở, rửa sạch thái hạt lựu. Hành củ bóc vỏ cắt đôi.

Táo đỏ rửa sạch, bỏ hạt cắt đôi.

Hạt sen, củ đậu, lạc, hạt dẻ, táo, nấm hương, hành, trộn lẫn với hạt tiêu, nước mắm, mì chính, đường đem nhồi vào

bụng vịt khâu kín lại, gài chéo cánh, đặt vào liễn to đổ nước dùng ngập vịt rồi hấp hoặc đun cách thủy cho tới khi vịt chín mềm là được.

Khi ăn rắc thêm rau mùi và hành chẻ.

Yêu cầu cảm quan.

Vịt vàng bóng, nước trong suốt. Thơm đậm của thịt vịt, nấm, hành, tiêu. Vị ngon, ngọt. Thịt vịt và nguyên liệu khác chín mềm nhưng không vỡ nát.

337 - VỊT KHÌA

Nguyên liệu.

Vịt bầu béo	500 g	Gừng	10 g
Hành khô	30 g	Mỡ nước	30 g
Tỏi khô	20 g	Nước mắm	
Củ cải	200 g	Muối	
Đường	30 g	Mì chính.	
Hạt tiêu			

Quy trình chế biến.

Thịt vịt rửa sạch chặt miếng to (0,2kg/miếng) dần mềm, ướp nước gừng, muối, hạt tiêu, hành giã nhỏ.

Củ cải gọt vỏ, vót hai đầu nhọn như quả trám, rửa sạch thái khoanh mỏng nhưng không dứt hẳn mà vẫn dính với nhau như hình cũ, ngâm vào nước muối, rửa sạch vắt ráo. Pha nước dấm, đường, nước mắm rồi cho củ cải vào ngâm làm củ cải thấu.

Đun mỡ nóng cho thịt vịt vào rán vàng, cho thêm 100ml nước dùng (hoặc nước sôi), mắm, đường, đun nhỏ lửa tới khi thịt chín mềm, cho tiêu, mì chính vào. Khi nước còn sền sệt, lấy ra bỏ bớt những xương to, chặt miếng nhỏ bày vào đĩa, dội nước sốt lên trên.

Khi ăn chấm với nước mắm, ớt, dấm, tỏi, kèm theo củ cải thấu.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt vịt vàng nâu, thơm đậm mùi thịt có gừng, vị ngon, ngọt, củ cải thấu có vị chua, mặn, ngọt không đắng. Thịt chín mềm, không dai, nước sốt sánh.

338 - VỊT HON

Nguyên liệu.

Thịt vịt bầu	700 g	Củ đậu	100 g
Hành khô	30 g	Tỏi khô	10 g
Hạt sen khô	30 g	Cà rốt	50 g
Hạt dẻ	30 g	Táo đỏ	50 g
Gừng	10 g	Lạc nhân	30 g
Mỡ nước	30 g	Nước mắm	
Đường	20 g	Muối	
Mì chính		Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Thịt vịt rửa sạch chặt miếng to (0,2 - 0,3kg/miếng) ướp muối, tiêu, hành, tỏi, gừng giã nhỏ, nước mắm.

Củ đậu, cà rốt gọt vỏ thái hạt lựu. Táo đỏ bỏ hạt cắt làm 4. Lạc luộc chín, bỏ vỏ lụa, hạt sen luộc chín thông tâm; hạt dẻ luộc chín bỏ vỏ. Trộn đều rau củ quả, xóc muối, đường, hạt tiêu, mì chính.

Đun mỡ nóng già cho thịt vịt vào rán qua, xếp vào liễn đem hấp hoặc đun cách thủy khoảng 15 phút, tiếp tục cho các loại rau củ phủ lên vịt và 100ml nước sôi, đun tới khi vịt và các nguyên liệu chín mềm là được.

Khi ăn bày thịt vào đĩa, phủ các nguyên liệu còn lại lên trên, rắc hạt tiêu, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt vịt vàng nâu, rau củ giữ được màu sắc tự nhiên.

Thơm đậm của thịt vịt, thơm nhẹ của hành, tỏi, gừng, tiêu. Vị ngon, hơi ngọt của đường, củ đậu. Các nguyên liệu chín mềm nhưng không nát, có ít nước hơi sánh.

339 - VỊT TẦN BÓNG BÌ

Nguyên liệu.

Vịt bầu béo (1 con)	1600 g	Rau mùi	40 g
Bóng bì	100 g	Nước mắm	
Hành khô	30 g	Muối	
Nấm hương	15 g	Tiêu	
Rượu trắng	20 ml	Mì chính.	
Gừng	20 g		

Quy trình chế biến.

Vịt sơ chế sạch, mổ moi, bỏ nội tạng ướp tiêu, muối, hành giã nhỏ vào bụng. Bóng bì ngâm, rửa sạch, cắt miếng (2 x 3cm) bóp nhẹ với gừng (giã nhỏ), rượu, chần qua nước sôi, vắt ráo. Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, to thì cắt 2 hoặc 3, nhỏ thì để nguyên. Hành khô bóc vỏ rửa sạch, cắt 2 hoặc 3.

Cho vịt vào liễn, phủ nấm, hành, 200ml nước sôi, nước mắm, đậy kín vung đem đun cách thủy hoặc hấp.

Khi vịt chín cho tiếp bóng bì, hạt tiêu vào đậy kín, nấu tiếp tới khi vịt mềm là được.

Yêu cầu cảm quan.

Vịt vàng ngậy, bóng trắng. Thơm hấp dẫn, nổi mùi hành, gừng, nấm, rượu. Vị ngon, ngọt.

Vịt mềm dừ, bóng giòn, không nát, nước trong.

340 - VỊT TẦN NẤM SEN

Nguyên liệu.

Vịt bầu béo	2000 g	Rượu trắng	30 ml
Hạt sen	100 g	Nước mắm	
Nấm hương	10 g	Muối	

Mỡ nước	50 g	Mì chính	
Hành khô	50 g	Hạt tiêu.	
Gừng	30 g		

Quy trình chế biến.

Hạt sen luộc chín (thông tâm). Nấm hương ngâm nở bỏ chân, rửa sạch. Hành khô bóc vỏ cắt đôi.

Vịt sơ chế sạch, mổ moi (bỏ nội tạng) xát muối, tiêu, rượu gừng rồi rán qua, sau đó rửa bằng nước lạnh nhanh tay. Hoặc vịt có thể chặt thành miếng rồi tiến hành ướp, rán như trên.

Xếp vịt vào liễn cùng với hạt sen, nấm hành, gừng đập dập và nước có pha mì chính, nước mắm, đậy vung đem tần tới khi vịt mềm. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Vịt có mùi thơm dậy của nấm, vị ngon, ngọt. Thịt vịt mềm, nước trong.

341 - VỊT KHO GỪNG

Nguyên liệu.

Vịt bầu béo	500 g	Tỏi khô	10 g
Gừng củ	30 g	Nước mắm	
Mỡ nước	30 g	Muối	
Đường	20 g	Mì chính	
Hành khô	20 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Thịt vịt rửa sạch chặt miếng quân cờ. Gừng rửa sạch thái chỉ. Hành, tỏi bóc vỏ băm nhỏ. Lấy 1/2 số đường làm nước hàng. Thịt vịt ướp muối, mắm, nước hàng, tiêu, đường để ngấm 10 phút.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt vịt vào xào săn, cho thêm nước xâm xấp, trút gừng vào đảo đều, đun nhỏ lửa tới khi thịt chín mềm, nước còn lại sền sệt, cho mì chính vào đảo đều xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, ăn nóng, nguội tùy ý.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt có màu đỏ nâu, đẹp, thơm đậm của thịt vịt và gừng, hành, vị ngon, ngọt, đậm đà. Thịt mềm, không nát, nước thịt hơi sánh.

342 - VỊT RÚT XƯƠNG TẦN

Nguyên liệu.

Vịt bầu béo	1600 g	Gừng	20 g
Hạt sen	50 g	Rượu trắng	20 ml
Thịt nạc vai	150 g	Nước mắm	
Hành khô	30 g	Muối	
Nấm hương	15 g	Mì chính	
Hành củ tươi	50 g	Tiêu.	
Mỡ nước	50 g		

Quy trình chế biến.

Vịt cắt tiết, làm sạch lông, rửa sạch, bỏ hoi, rút xương để lại đầu, cánh, chân vẫn còn dính trên thân vịt, sát muối tiêu, 1/3 rượu vào bên trong bụng vịt.

Hạt sen luộc chín thông tâm. Nấm hương ngâm nở, rửa sạch thái hạt lựu. Thịt vịt lọc ở xương (còn dính lại) thái hạt lựu.

Thịt lợn thái hạt lựu. Gan, mề vịt thái hạt lựu. Phi thơm hành cho tất cả vào đảo đều, nêm vừa mắm, tiêu, mì chính đem ra nhồi vào bụng vịt, khâu kín.

Dùng da cổ vịt quấn vòng qua 2 cánh rồi thắt lại, dội qua nước sôi, lấy kim trc tiêm vài mũi để tránh đầy khí bên trong.

Đun mỡ nóng già cho vịt vào rán qua rồi đặt vào liễn sứ, cho thêm nước có pha mì chính, nước mắm, gừng, rượu còn lại đậy kín vung đem tần trong 1 tiếng.

Hành củ tươi bóc vỏ, chẻ đôi, chần qua nước sôi. Khi ăn mở nắp cho hành chần lên trên, rắc hạt tiêu, dùng dao cắt vịt thành từng miếng. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Vịt vàng hơi nâu, nước trong màu hổ phách. Thơm đậm mùi vịt có nấm, hành. Vị ngon, ngọt đậm của thịt; thịt vịt và các nguyên liệu khác mềm. Hình vịt còn nguyên, không rách da.

343 - VỊT QUAY

Nguyên liệu.

Vịt bầu béo	1600 g	Mạch nha	10 g
Hành khô	20 g	Muối	
Mỡ nước	100 g	Tiêu.	
Tỏi khô	10 g		

Quy trình chế biến.

Vịt cắt tiết làm sạch lông, mổ moi bỏ nội tạng, bỏ hoi, rửa sạch, sát tiêu, muối, hành, tỏi (giã nhỏ) vào trong bụng. Cắt hai chân, cài hai đùi vào bụng.

Mạch nha hòa 30ml nước phết đều lên da vịt, để khô 15 phút. Tiếp tục bôi 2 lần nữa.

Đun mỡ nóng già cho vịt vào quay tới khi vịt có màu đỏ cánh gián thì cho hành đập dập và 100ml nước sôi đậy vung kín kéo ra cạnh lò om thêm 10 phút.

Khi ăn chặt miếng bày vào đĩa theo hình con vịt, dội sốt sánh lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Da vịt có màu đỏ cánh gián đều khắp, da bóng mượt, thơm đặc trưng hấp dẫn. Vịt chín mềm, không khô xác, sốt hơi sánh, trình bày đẹp.

344 - VỊT BỎ LÒ

Nguyên liệu.

Vịt bầu béo	2000 g	Rượu trắng	20 ml
Hành khô	20 g	Mỡ nước	30 g
Tỏi khô	10 g	Bột đao	30 g

Xì dầu		Muối	
Đường	20 g	Tiêu	
Mạch nha	10 g	Mì chính	

Quy trình chế biến.

Vịt cắt tiết, làm sạch lông, mổ moi lấy nội tạng ra, rửa sạch, lấy khăn lau khô cả trong lẫn ngoài, sát muối khắp trong và ngoài rồi để khô 15 phút.

Đun mỡ nóng già cho hành, tỏi (băm nhỏ) vào, cho tiếp rượu, xì dầu, đường, tiêu và 50ml nước đun sôi để nguội. Dội đều nước sốt trên vịt cả trong lẫn ngoài, để ngấm (nếu còn thừa thì đổ hết vào bụng vịt khâu kín lại), để da se lại (40 phút).

Hòa mật ong với 20ml nước và 10ml dấm, quấy đều. Đặt ngửa con vịt lên khay, cho vào lò nướng khoảng 20 phút thì lấy mật ong xoa khắp da vịt rồi đưa vào lò nướng tiếp. Sau 20 phút lại xoa mật ong. Nướng thêm 30 phút là được (chú ý xoay đều để vịt có màu đồng đều). Vịt lấy ra rút chỉ, đổ nước trong bụng vịt ra, chặt miếng, bày vào đĩa.

Nước thịt vịt đun sôi cho bột đao đã hòa nước vào làm sốt sánh. Khi ăn chấm thịt vịt với nước sốt.

Yêu cầu cảm quan.

Da vịt có màu đỏ cánh gián. Mùi thơm, dậy mùi hành, tỏi, vị ngon, ngọt đậm của thịt.

Thịt vịt mềm, không khô xác, sốt sánh trong, không vữa.

345 - CHIM THUÔN HÀNH RĂM

Nguyên liệu.

Chim ngói	200 g	Nước mắm
Thịt nạc vai	50 g	Muối
Hành củ tươi	20 g	Tiêu
Rau răm	10 g	Mì chính.

Quy trình chế biến.

Chim bóp chết, vặt lông khô, hơ qua lửa cho cháy hết lông tơ, rửa sạch mổ bỏ nội tạng, lọc lấy thịt, thái mỏng, ướp nước mắm, muối, hạt tiêu.

Xương chim băm nhỏ mịn. Thịt nạc băm nhỏ trộn lẫn với xương ướp nước mắm, hành khô (băm nhỏ), hạt tiêu, mì chính rồi viên thành từng viên nhỏ bằng quả táo.

Hành hoa, rau răm rửa sạch, thái nhỏ.

Đun 0,5 lít nước sôi thả các viên thịt trên vào đậy vung đun nhỏ lửa 10 phút, để sôi to, đổ thịt chim vào nêm vừa mắm, muối, mì chính.

Múc ra bát, rắc hành, rau răm, hạt tiêu. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Hành, răm xanh, chim nâu, nước trong. Nổi mùi thơm của thịt chim có hành, răm. Vị ngọt đậm của thịt.

Nước nhiều hơn cái, các viên thịt mềm không vỡ nát.

346 - CHIM HẦM CỐM

Nguyên liệu.

Chim câu non (2 con)	1200 g	Rau mùi	20 g
Thịt nạc	150 g	Miến	30 g
Cốm xanh non	50 g	Nước mắm	
Hạt sen	20 g	Muối	
Mộc nhĩ	5 g	Tiêu	
Măng khô	40 g	Mì chính.	
Hành củ tươi	30 g		

Quy trình chế biến.

Chim bóp chết nhúng nước nóng già, làm sạch lông mổ moi bỏ nội tạng, rút xương, lọc lấy thịt còn dính ở xương băm nhỏ cùng với thịt lợn, ướp nước mắm, hạt tiêu. Nấm hương, mộc nhĩ ngâm, rửa sạch thái chỉ. Hạt sen luộc chín.

Miến ngâm mềm cắt khúc (2 - 3cm). Trộn lẫn thịt băm với miến, mộc nhĩ, nấm hương, hạt sen, cốm, hành băm nhỏ, mì chính, muối nhồi vào bụng chim khâu kín lại. Măng khô ngâm nở luộc nhiều lần, cắt vát miếng hơi dày (2 x 3,5cm).

Cho măng vào nước dùng (xâm xấp) hầm nhừ, nêm mắm, mì chính, cho tiếp chim vào hầm tới khi chim chín mềm là được. Có thể cho thêm vài sợi miến vào mang ra ngay.

Khi ăn bày chim vào bát hoặc đĩa sâu lòng cùng với hành hoa chần và miến lên trên.

Măng bày xung quanh. Dội nước dùng vào chim xâm xấp, rắc rau mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Bát chim có màu vàng, nâu. Nổi mùi thơm của cốm, hành, tiêu và thịt. Vị ngon, ngọt đậm.

Chim chín mềm, không vỡ, nhân kết dính tốt. Măng mềm, nước hầm trong, miến không nhũn.

347 - CHIM OM NẤM

Nguyên liệu.

Chim câu non (2 con)	1000 g	Rau mùi	40 g
Mỡ nước	50 g	Hành tươi	20 g
Thịt nạc vai	100 g	Hạt sen	20 g
Nấm hương	10 g	Nước mắm, muối	
Mộc nhĩ	5 g	Mì chính, hạt tiêu.	
Hành khô	20 g		

Quy trình chế biến.

Chim bóp chết hoặc dìm nước lạnh cho chết, làm sạch lông, mổ moi, bỏ nội tạng, rút xương, lọc lấy thịt còn dính ở xương băm nhỏ lẫn với thịt lợn, ướp tiêu, muối, hành băm nhỏ.

Hạt sen luộc chín, nấm hương, mộc nhĩ, ngâm nở (để lại 1/2 số nấm hương), rửa sạch, băm nhỏ, trộn lẫn với thịt, hạt

sen, tiêu, muối, nước mắm, hành băm nhỏ, mì chính, nhồi vào chim, khâu kín.

Đun mỡ nóng già, rán qua chim, bỏ vào nồi cùng với số nấm còn lại, thêm nước, om nhỏ lửa, gần chín cho thêm nước mắm, mì chính.

Bày chim vào bát to hoặc đĩa sâu lòng, rắc hạt tiêu, rau mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Chim có màu nâu vàng, nổi mùi thơm của nấm, hành, vị ngọt đậm. Chim nguyên vẹn, không vỡ nát, nhân kết dính tốt.

348 - CHIM TẦN

Nguyên liệu.

Chim câu non (2 con)	1200 g	Hành hoa	30 g
Hạt sen	40 g	Nước mắm	
Nấm hương	10 g	Muối	
Hành khô	20 g	Mì chính	
Mỡ nước	30 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Chim bóp chết hoặc dìm vào nước cho chết, làm sạch lông, mổ moi bỏ nội tạng, cắt bỏ 2 chân, sát tiêu, muối, hành (băm nhỏ) vào bụng chim. Lau khô da chim, cài 2 đùi vào bụng.

Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, to thì cắt đôi, nhỏ để nguyên. Hành hoa rửa sạch cắt khúc dài 7 cm chần qua. Hạt sen bóc vỏ, thông tâm, luộc chín.

Hành khô bóc vỏ, nhỏ để nguyên, to cắt đôi.

Đun mỡ nóng già, cho chim vào rán qua, xếp vào liễn sứ. Xếp hành củ, hạt sen, nấm hương phủ kín chim, thêm 200 ml nước sôi có pha mắm và mì chính (hoặc nước dùng), đậy vung kín rồi đem tần tới khi thịt chim và hạt sen chín mềm là được. Rắc hạt tiêu và hành trần lên. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Chim màu nâu, hạt sen trắng. Thơm, dậy mùi nấm, hành; vị ngon, ngọt đậm của thịt. Nước tần trong, chim nguyên vẹn, không vỡ nát, hạt sen mềm.

349 - CHIM SỐT CUA BỂ

Nguyên liệu.

Chim câu non (2 con)	1000 g	Bột đao	30 g
Cua bể	400 g	Nước mắm	
Mỡ nước	100 g	Muối	
Hành khô	30 g	Mì chính	
Tỏi khô	15 g	Tiêu.	

Quy trình chế biến.

Chim bóp chết, nhúng vào nước nóng (80°C) làm sạch lông, mổ moi, bỏ nội tạng, rút xương (giống rút xương gà), sát muối, tiêu hành giã nhỏ vào bụng chim. Xương chim cho vào nước lạnh đun nước dùng.

Cua bể sơ chế sạch, bóc yếm, luộc chín, gỡ lấy thịt.

Đun mỡ nóng già, lăn chim vào bột đao cán mịn, thả vào mỡ rán vàng, chim chín, vớt ra, tiếp tục cho hành, tỏi băm nhỏ vào phi thơm, cho cua bể vào xào săn, xúc ra.

Đun nước dùng sôi, nêm vừa mắm, mì chính, xuống ít bột đao, để sôi lại, cho tiếp cua bể vào quấy đều, nhẹ tay.

Chặt thịt chim bày ra đĩa (theo hình chim) dội sốt cua lên, rắc hạt tiêu, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Chim rán vàng đều, nước sốt trong, hồng của cua;

Thơm, vị ngon, ngọt đậm của thịt chim và cua.

Sốt sánh mượt phủ kín chim, thịt cua không nát, thịt chim ăn giòn, không dai. Trình bày đẹp, hấp dẫn.

350 - CHIM QUAY

Nguyên liệu.

Chim câu non (1 con)	600 g	Hành củ khô	10 g
Mỡ nước	50 g	Muối	
Mạch nha	7 g	Tiêu.	

Quy trình chế biến.

Chim bóp chết, làm sạch lông, mổ moi bỏ nội tạng, nhúng vào nước sôi lấy ra ngay, ướp muối, tiêu, hành, giã nhỏ vào bụng.

Mạch nha hòa thêm 30 ml nước lã xoa đều khắp da chim. Cứ sau 15 phút xoa 1 lần, làm 2 - 3 lần.

Hành thái mỏng, phi thơm vàng vớt ra để riêng tiếp tục đun mỡ nóng già cho chim vào lật đều khắp tới khi da chim có màu đỏ cánh gián, thịt chín là được.

Để nguội, chặt miếng bày theo hình con chim, cho hành phi lên trên.

Yêu cầu cảm quan.

Da chim đỏ cánh gián đều, bóng mượt. Thơm đặc trưng hấp dẫn. Vị ngon, ngọt đậm. Da chim không rách, thịt ăn mềm, chặt miếng đều, bày đẹp.

351 - CHẢ CHIM

Nguyên liệu.

Chim câu non	1200 g	Ớt tươi 10 g	
Mỡ nước	30 g	Chanh quả	20 g
Đường	20 g	Nước mắm	
Hành khô	20 g	Muối, mì chính, hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Chim bóp chết, nhúng vào nước nóng (80°C) làm sạch lông, mổ bỏ nội tạng, lọc lấy thịt, thái miếng mỏng, ướp muối, mắm, hạt tiêu, hành củ băm nhỏ, đường, mì chính. Xếp thịt vào vỉ

nướng hoặc xiên vào que tre, đưa lên than hồng nướng. Khi nướng lật trở đều và bôi mỡ thường xuyên lên thịt để thịt khỏi cháy.

Thịt chín có màu vàng nâu là được. Bày thịt vào đĩa, rắc lá chanh thái chỉ, ăn nóng kèm nước mắm, chanh, ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Thịt nướng vàng nâu, bóng; nổi mùi thơm thịt nướng hành và tiêu; vị ngon, ngọt của thịt. Thịt chín, ăn mềm không khô, quất, thái đều.

TRỨNG

Trứng gà, trứng vịt là loại nguyên liệu hay được sử dụng để chế biến các món ăn vì chúng là loại thực phẩm phổ thông, dễ chế biến, đặc biệt trứng lại có giá trị dinh dưỡng cao. Trong trứng ngoài protein, lipit còn có các chất Ca, P, Fe... và các vitamin A, B_1, B_2, PP... rất cần thiết cho cơ thể con người.

Để bảo đảm chế biến các món ăn từ trứng gia cầm đạt chất lượng tốt cần nắm chắc được cách lựa chọn, bảo quản, sơ chế và chế biến trứng.

I. Cách lựa chọn trứng

Trứng được xem là tốt cần đạt các yêu cầu chất lượng sau:

- Vỏ trứng: Vỏ trứng phải nguyên vẹn, sạch sẽ không dính phân hoặc chất bẩn. Màu sắc của vỏ trứng bình thường, không bóng quá, khi sờ vỏ trứng hơi ráp tay, mặt ngoài của vỏ trứng có bụi phấn.

- Hình dạng: Trứng bình thường có hình elíp. Trứng tốt lòng đỏ còn nguyên vẹn không trộn lẫn với lòng trắng.

- Khối lượng: Khối lượng trứng phải phù hợp với từng loại, trứng gà: 40 - 50 g/quả, trứng vịt 50 - 60 g/quả. Thông thường trứng gà công nghiệp to hơn trứng gà thường, còn trứng vịt to hơn trứng gà. Trứng to quá hoặc nhỏ quá đều không tốt vì ở trứng quá to hàm lượng nước lớn, tỉ lệ lòng trắng cao khó bảo quản, vận chuyển.

- Tỷ trọng: Trứng tươi mới có tỷ trọng lớn hơn nước. Thời gian bảo quản càng dài tỉ trọng của trứng càng giảm. Vì vậy có thể dựa vào khả năng chìm, nổi của trứng trong nước để xác định độ tươi mới của trứng, trứng càng nổi càng kém tươi mới.

- Lòng trắng: Trứng tốt lòng trắng đặc nhiều, nếu chiếu đèn lòng trắng có màu vàng da cam trong suốt không có đốm vết.

- Lòng đỏ: Trứng tốt lòng đỏ hoàn chỉnh, không có mùi khó chịu, hình cầu.

- Mùi vị: Trứng tươi tốt không có mùi, trứng mới bị hỏng khi đập và dốc hẳn ruột trứng ra mới có mùi. Vị của trứng xác định ngay sau khi luộc trứng.

II. Cách bảo quản trứng

Trứng trước khi bảo quản cần phân loại, trứng tươi tốt bảo quản dài ngày, trứng kém tươi cần tiêu thụ ngay.

Trứng bảo quản ngắn ngày được xếp vào hòm, sọt rồi đưa vào kho khô, mát sạch. Các hòm, sọt trứng chất xếp trong kho phải đảm bảo khe hở, thoáng gió, không xếp quá cao. Sau vài ba ngày bảo quản phải đảo trứng một lần.

Để bảo quản trứng được dài ngày thường phải áp dụng phương pháp bảo quản lạnh hoặc bảo quản bằng nước vôi...

III. Sơ chế, chế biến trứng

Cũng như hầu hết các nguyên liệu khác, trứng cần phải sơ chế sạch trước khi chế biến. Tuy nhiên sơ chế trứng thường đơn giản bằng cách rửa sạch vỏ, đập trứng tùy theo yêu cầu của từng món ăn (trừ món luộc), lọc sạch vỏ, rác bẩn rồi đưa vào chế biến.

Trứng được chế biến thành món ăn bằng các phương pháp: luộc, nấu canh, kho, hấp, xào, rán một cách độc lập hoặc phối hợp với các nguyên liệu khác tạo nên rất nhiều món ăn khác nhau của các miền trong nước.

IV. Những điều cần lưu ý khi chế biến món ăn từ trứng

Chất lượng món ăn được đặc trưng bởi 3 chỉ tiêu cảm quan: màu sắc, mùi vị, trạng thái. Các món ăn chế biến từ trứng thường có màu sắc đặc trưng là vàng trắng hoặc vàng đậm tùy theo từng loại nhưng điều cần chú ý nhất đối với các món ăn chế biến từ trứng là các yếu tố ảnh hưởng tới mùi vị và trạng thái sản phẩm.

Yếu tố ảnh hưởng có tính chất quyết định là chất lượng của nguyên liệu. Để có sản phẩm tốt, trứng phải đảm bảo được yêu cầu chất lượng đề ra, mặt khác khi chế biến xong sản phẩm cần tiêu dùng ngay tránh để lâu vì mùi vị của sản phẩm dễ biến đổi sau chế biến, đặc biệt là với các món tráng.

Tuy vậy các yếu tố ảnh hưởng tới chất lượng sản phẩm quan trọng hơn cả là ảnh hưởng tới trạng thái sản phẩm. Muốn sản phẩm có trạng thái cần thiết điều đầu tiên cần ghi nhớ là phải chế biến theo đúng quy trình hướng dẫn, đặc biệt khi chế biến nhiệt yêu cầu chế độ cấp nhiệt phải thích hợp với từng loại sản phẩm, ví dụ khi luộc trứng cần cho trứng vào từ nước lạnh rồi đun sôi cho trứng chín và tùy theo tính chất của từng loại sản phẩm mà thời gian chế biến dài hay ngắn. Vì trứng dễ chín, trong các món rán... cần chế biến nhanh, nhiệt độ của mỡ rán vừa phải để trứng không cháy, nhất là khi tráng mỏng trứng càng cần phải lưu ý đến nhiệt độ và thời gian chế biến.

Khi chế biến các món trứng có phối hợp với các nguyên liệu khác như thịt băm... thì có thể làm chín thịt trước rồi mới trộn với trứng, còn với thịt chưa chín cần gia nhiệt từ từ và kéo dài thời gian chế biến, có như vậy trứng và thịt mới chín đều được.

352 - CANH BẠCH TUYẾT

Nguyên liệu.

Thịt nạc thăn	100 g	Nước mắm
Lòng trắng trứng	40 g	Muối bột
Xương lợn	150 g	Mì chính
Bột đao	10 g	Hạt tiêu.

Quy trình chế biến.

Xương lợn nấu nước dùng, lọc trong, nêm muối vừa ăn; thịt nạc thái chỉ. Bột đao cà nhỏ, rây mịn. Đánh nổi lòng trắng trứng cho cứng, cho từ từ bột đao và muối vào quấy nhẹ tay.

Cho thịt vào nước dùng đun sôi, chín, vớt ra bày vào bát. Dùng muôi (có lỗ nhỏ) múc trứng nhúng vào nước dùng đồng thời múc nước dùng sôi dội liên tục lên trên trứng cho trứng chín.

Nêm mắm, muối, mì chính vừa ăn múc vào bát thịt. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Trứng trắng như tuyết, thơm, ngọt, kết thành tảng xốp nổi lên trên. Nước trong nhiều hơn cái.

353 - TRỨNG KHO

Nguyên liệu.

Trứng (10 quả)	600 g	Muối
Đường	30 g	Mì chính
Nước mắm		Hạt tiêu.

Quy trình chế biến.

Trứng rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ. Lấy 1/2 số đường đem thắng làm nước hàng. Cho đường, nước hàng, muối, nước mắm vào xoong, cho tiếp trứng vào đậy vung đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng đảo đều. Đun cho tới khi cạn còn ít nước hơi sánh, trứng ngấm gia vị là được.

Khi ăn cắt trứng làm 4, dội nước sánh lên trên.

Yêu cầu cảm quan.

Trứng màu đỏ cánh gián, thơm, nổi vị mặn, không vỡ nát; còn ít nước sánh.

354 - TRỨNG NỤ MỴ

Nguyên liệu.

Trứng (10 quả)	600 g	Tỏi khô	10 g
Muối		Đường	30 g
Hành khô	30 g	Mì chính	
Húng lìu	1 g	Mỡ nước	20 g
Hạt tiêu.		Xì dầu	
Nước mắm			

Quy trình chế biến.

Trứng rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ. Đường, xì dầu, húng lìu, hành tỏi khô băm nhỏ, trộn lẫn, đun sôi, cho trứng vào đun nhỏ lửa cho tới khi cạn (còn ít nước hơi sánh) cho mỡ nước, mì chính, trộn đều.

Khi ăn cắt đôi hoặc cắt bốn.

Yêu cầu cảm quan.

Trứng màu nâu đỏ; có mùi thơm của húng lìu, tỏi; vị mặn, đậm, ngon; trứng có độ chắc, không vỡ nát.

355 - TRỨNG CUỘN CÀ CHUA

Nguyên liệu.

Trứng gà (6 quả)	270 g	Nước mắm
Cà chua	300 g	Muối
Hành hoa	60 g	Mì chính
Mỡ nước	60 g	Hạt tiêu.

Quy trình chế biến.

Trứng đập ra bát, đánh tan, nêm nước mắm, hạt tiêu. Cà chua bỏ hạt, thái miếng mỏng, đem xào qua, nêm muối tiêu và trộn với hành hoa thái nhỏ cùng với mì chính.

Đun mỡ nóng già, đổ trứng vào quấy nhanh, lắc trứng đều, khi trứng đông tụ, cho cà chua vào cuộn tròn lại, lật các mặt cho vàng đều. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu vàng, thơm, ngon, nổi ngọt của cà chua, béo ngậy; trứng xốp, không xác.

356 - TRỨNG CUỘN TÔM THỊT

Nguyên liệu.

Trứng gà (6 quả)	270 g	Mỡ nước
Thịt nạc vai	100 g	Nước mắm
Tôm tươi	200 g	Muối
Mộc nhĩ	10 g	Mì chính
Hành hoa	100 g	Tiêu.

Quy trình chế biến.

Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu đuôi, băm nhỏ. Thịt lợn, hành băm nhỏ. Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, băm nhỏ.

Trộn đều tôm, thịt, mộc nhĩ, hành, tiêu, mắm, muối, mì chính.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, đổ hỗn hợp trên vào xào chín, xúc ra để riêng.

Trứng đánh tan, nêm vừa nước mắm. Đun mỡ nóng già cho trứng vào quấy nhanh tay, dàn phẳng mặt, để tôm, thịt vào rồi cuộn tròn lại (như cuốn chiếu), rán vàng, cho ra đĩa. Khi ăn cắt thành khoanh, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Trứng vàng đẹp, thơm hấp dẫn. Vị ngon ngọt tự nhiên, đậm đà. Trứng cuộn đẹp, không khô, xác.

357 – TRỨNG CUỘN THỊT

Nguyên liệu.

Trứng gà (6 quả)	270 g	Nước mắm
Thịt nạc vai	200 g	Mì chính
Hành củ	50 g	Tiêu bột
Mỡ nước	60 g	Muối.

Quy trình chế biến.

Thịt nạc băm nhỏ, hành củ băm nhỏ. Trứng và hành trộn cùng với muối, tiêu, nước mắm, mì chính.

Đun mỡ nóng, xào thịt chín, xúc ra.

Trứng đập ra bát đánh tan, cho ít nước mắm, tiêu. Đun mỡ nóng già, đổ trứng vào quấy đều, nhanh tay, lắc trứng cho bằng mặt, đổ thịt vào cuộn tròn lại, lật các mặt cho vàng đều. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Bề mặt sản phẩm có màu vàng đều, mùi thơm ngon, ngọt chủ yếu của thịt; trứng xốp, không xác.

358 - TRỨNG HẤP CUA BỂ

Nguyên liệu.

Trứng gà (2quả)	90 g	Mộc nhĩ	5 g
Thịt nạc vai	100 g	Nấm hương	5 g
Cua bể	300 g	Nước mắm	
Hành khô	20 g	Mì chính	
Hạt tiêu			

Quy trình chế biến.

Cua rửa sạch, bỏ yếm, luộc chín, gỡ lấy thịt và gạch (nếu có). Thịt nạc băm nhỏ; nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ. Hành bóc vỏ, băm nhỏ. Đập trứng ra bát, cho thịt, cua, nấm, mộc nhĩ, hành, nước mắm, mì chính, hạt tiêu trộn đều đem hấp chín hoặc đun cách thủy. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Màu trắng, vàng xen lẫn nâu đen; nổi mùi thơm của thịt, nấm; vị ngon, ngọt đậm của thịt cua; kết dính tốt, không vỡ nát.

359 - TRỨNG HẤP TÔM THỊT

Nguyên liệu.

Trứng (gà hoặc vịt)	150 g	Hành khô	20 g
Thịt nạc vai	100 g	Nước mắm	
Tôm tươi	100 g	Mì chính	
Mộc nhĩ	5 g	Muối	
Nấm hương	5 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Thịt nạc rửa sạch, băm nhỏ. Tôm rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu, băm nhỏ. Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ. Hành bóc vỏ băm nhỏ. Trứng đập ra bát, cho thịt, tôm, nấm, mộc nhĩ, nước mắm, hạt tiêu, mì chính trộn đều đem hấp hoặc đun cách thủy. Khi chín lấy ra rắc hạt tiêu. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Có màu vàng, hồng, đỏ, xen lẫn màu nâu. Mùi thơm dậy của nấm, tôm, vị ngọt đậm. Trứng kết dính tốt, không vỡ nát.

360 - TRỨNG HẤP VÂN

Nguyên liệu.

Trứng (gà hoặc vịt)	100 g	Nước mắm
Thịt nạc thăn hoặc giò sống	300 g	Mì chính

Mộc nhĩ	25 g	Hạt tiêu.
Mỡ nước	10 g	

Quy trình chế biến.

Trứng đập ra bát, đánh tan, tráng mỏng có độ dày 1,5 - 2mm (tròn như bánh đa nem). Mộc nhĩ ngâm nở rửa sạch, để thật ráo. Thịt nạc thái miếng to giã nhuyễn như giò sống thúc nước mắm cô cạn, mì chính, hạt tiêu; nếu là giò sống thì trộn thêm hạt tiêu, mì chính.

Đặt trứng vào đĩa hoặc thớt, phết thịt giã nhuyễn lên trứng có độ dày 0,5 - 0,6 cm, xếp mộc nhĩ phủ kín thịt, sau đó phết tiếp lớp thịt lên mộc nhĩ rồi cuộn trứng lại như hình trụ lấy dây buộc nhẹ cho trứng khỏi bong hoặc ép thành hình quả đào. Đặt trứng vào đĩa đem hấp 20 phút, lấy ra để nguội thái khoanh dày 1cm, bày vào đĩa. Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Màu trắng hồng của giò xen lẫn các vân vàng của trứng, đen của mộc nhĩ, mùi thơm, vị ngon, ngọt đậm của thịt.

Kết dính tốt, giòn.

361 - TRỨNG NHỒI THỊT

Nguyên liệu.

Trứng vịt (6 quả)	350 g	Bột đao	20 g
Thịt nạc	250 g	Rau mùi	40 g
Nấm hương	5 g	Muối	
Mộc nhĩ	5 g	Mì chính	
Bột mì	50 g	Mỡ nước	50 g
Cà chua	100 g	Nước mắm	
Đường	10 g	Hạt tiêu	
Hành khô	15 g		

Quy trình chế biến.

Thịt lợn băm nhỏ, nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ nhỏ. Hành bóc vỏ, băm nhỏ. Trộn tất cả các thứ trên

lại với nhau, cho thêm mì chính, hạt tiêu, nước mắm quật thật dẻo.

Trứng rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ, bổ đôi, lấy lòng đỏ băm nhỏ để riêng. Nhồi thịt vào lòng trắng tròn trở lại như quả trứng.

Cà chua bỏ hạt, băm nhỏ. Hòa bột mì sền sệt phết lên bề mặt của thịt nhồi.

Đun mỡ nóng già, cho trứng vào rán vàng (cho mặt thịt xuống trước) lấy ra bày vào đĩa.

Phi thơm hành, cho cà chua vào xào kỹ, nêm nước mắm, đường, nước, xuống ít bột đao (hòa nước) bột chín, sốt sánh, cho mì chính vừa ăn.

Dội trùm sốt lên trứng, rắc lòng đỏ trứng, rau mùi lên, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Trứng rán vàng đều, sốt đỏ hồng, sánh vừa phải. Nổi mùi thơm của thịt, nấm, vị ngon, ngọt đậm. Trứng không vỡ, nhân không bong, trình bày đẹp.

362 - TRỨNG ĐÚC CUA BỂ

Nguyên liệu.

Trứng vịt (5 quả)	300 g	Nấm hương	5 g
Cua bể	500 g	Miến	20 g
Thịt nạc vai	100 g	Muối	
Hành khô	20 g	Nước mắm	
Mỡ nước	50 g	Mì chính	
Mộc nhĩ	5 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Cua bể rửa sạch, bỏ yếm gỡ lấy thịt và gạch cua (nếu có). Thịt nạc rửa sạch, băm nhỏ. Mộc nhĩ, nấm hương ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ. Hành bóc vỏ, băm nhỏ. Miến ngâm nước cho mềm, cắt khúc 3 cm. Đập trứng vào bát, cho thịt, cua, hành, miến, nấm hương, mộc nhĩ, hạt tiêu, mì chính, mắm, muối vào trộn đều.

Dùng dụng cụ nông đáy, đun mỡ nóng già, đổ trứng vào dàn đều, dày 1,5 - 2 cm. Khi trứng vàng mặt dưới thì lật mặt trên xuống rán vàng, lấy ra thái miếng. Bày đĩa ăn nóng.

Nếu không rán thì xoa mỡ vào khay, đổ trứng vào lắc đều rồi bỏ lò nướng chín vàng.

Yêu cầu cảm quan.

Trứng vàng đều hai mặt, thơm mùi trứng, thịt, cua, hành được rán; vị ngon, ngọt đậm của thịt, cua, độ dày đều, kết dính tốt; trứng chín không bở, không vỡ.

363 - TRỨNG ĐÚC RƯƠI

Nguyên liệu.

Trứng vịt (4 quả)	240 g	Nước mắm
Rươi (tươi)	300 g	Muối
Hành khô	30 g	Mì chính
Mỡ nước	30 g	Hạt tiêu.

Quy trình chế biến.

Rươi rửa sạch, giã nhuyễn, cho tiêu, muối, hành khô (thái mỏng), nước mắm, mì chính, trứng đánh đều.

Cho mỡ vào chảo đun nóng già, đổ hỗn hợp trứng, rươi vào dàn đều, rán vàng 2 mặt.

Khi ăn: cắt thành miếng, bày ra đĩa. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Trứng đúc có màu vàng, thơm dậy mùi trứng rán, vị ngon ngọt đậm của thịt rươi, béo ngậy; trứng và rươi không bã, giòn, xốp đều, vết cắt mịn.

364 - TRỨNG ĐÚC TÔM

Nguyên liệu.

Trứng gà (4 quả)	180 g	Mỡ nước	50 g
Tôm tươi	200 g	Nước mắm	
Thịt nạc vai	100 g	Muối	

Mộc nhĩ	10 g	Mì chính
Hành khô	20 g	Hạt tiêu.

Quy trình chế biến.

Tôm tươi rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu, băm nhỏ.

Thịt nạc băm nhỏ. Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, băm nhỏ. Hành khô băm nhỏ. Trứng đập ra bát. Trộn: Trứng, thịt, tôm, hành, mộc nhĩ, hạt tiêu, muối, nước mắm, mì chính thật đều.

Đun mỡ nóng già cho hỗn hợp trứng vào quấy đều, lắc cho trứng dàn đều, rán vàng đều hai mặt trứng, mang ra để nguội, cắt miếng, bày đĩa.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm nổi màu vàng, thơm ngon, ngọt chủ yếu của tôm thịt. Sản phẩm có độ kết dính tốt, xốp, không xác, không vỡ nát.

365 - TRỨNG RÁN NGUYÊN QUẢ

Nguyên liệu.

Trứng gà (4 quả)	180 g	Tiêu bột
Mỡ nước	40 g	Muối bột.

Quy trình chế biến.

Đun mỡ nóng già, đập trứng cho vào mỡ rán, rắc muối tiêu trên mặt. Rán đến khi lòng trắng trứng chín hoàn toàn. Lòng đỏ se mặt, chín 50% mang ra ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu trắng, đỏ rõ ràng của trứng, thơm ngon, béo ngậy, lòng trắng, lòng đỏ còn riêng biệt, lòng đỏ dẻo quánh không chín hoàn toàn.

LƯƠNG THỰC

Lương thực chiếm vai trò trọng yếu trong bữa ăn hàng ngày chiếm 60% năng lượng cung cấp cho cơ thể, thành phần chủ yếu là gluxit. Lương thực sử dụng trong ăn uống như gạo tẻ, gạo nếp, ngô, khoai, sắn, đỗ, lạc. Các chế phẩm của gạo như bún, bánh phở, bánh hỏi. Các chế phẩm của bột mì như mì sợi, mì tươi... Các chế phẩm của sắn, đậu xanh như miến.

Thực tế các chế phẩm của lương thực rất phong phú nhưng ở đây chỉ đề cập đến những sản phẩm trên vì có liên quan đến những món ăn sẽ trình bày ở phần sau.

I. Cách lựa chọn

1. Các loại hạt: Gạo, ngô, đỗ, lạc, vừng... đều phải đều hạt, không sâu mọt, ẩm mốc, không có mùi vị lạ.

- Gạo tẻ: Có nhiều loại, nên chọn loại hạt dài, tỉ lệ hạt gãy ít, không lẫn thóc, không có sạn, trắng trong, có mùi thơm.

- Gạo nếp: Chọn loại to hạt, trắng đục đều hạt, không có mùi vị lạ, thơm dùng để nấu xôi.

Loại nhỏ hạt, chất lượng kém dùng để nấu cháo, làm bánh...

- Đỗ xanh có 2 loại: Đỗ mỡ và đỗ hạt tiêu. Dùng đỗ hạt tiêu vàng và thơm hơn. Chọn loại đều hạt, khi xay vỡ đôi đều đặn không bị gãy nát.

- Đỗ đen có 2 loại: Xanh lòng và vàng lòng. Chọn loại đỗ mới xanh lòng, cắn giòn, đều hạt, căng tròn, không có hạt rám.

- Lạc nhân: Chọn loại vỏ đỏ, đều hạt, tách đôi vài hạt không bị mốc ở trong, dùng loại lạc hạt chay thì thơm và béo hơn cả, không dùng lạc hạt bị nhăn vỏ.

- Vừng có 2 loại: Nếp và tẻ. Dùng vừng nếp hạt mẩy, đều, thơm và béo hơn. Chú ý phải đãi trước khi sử dụng vì nhiều sạn bẩn.

- Bún tươi: Chọn loại sợi săn dài thành từng con, màu trắng, ngửi không chua, sợi ráo. Có 2 loại bún con và bún rối. Bún con phải đều con, định hình đều không nát. Tùy theo yêu

cầu của từng món mà sử dụng các loại khác nhau: Bún chả, bún nem dùng bún con. Bún vịt, gà, cua... dùng bún rối.

- Bún khô: Chọn loại khô, nhỏ sợi, săn, màu trắng, ngửi không có mùi lạ.

- Bánh phở tươi: Màu trắng, sờ vào ráo tay dẻo tơi, không dính, không có mùi chua, thái đều, nhỏ.

- Bánh phở khô: Chọn loại trắng, sợi nhỏ, đều, không có mùi vị lạ.

- Miến (bún tàu) có 2 loại làm từ đậu xanh và làm từ sắn, dong riềng. Chọn loại sợi nhỏ, trắng trong, không có mùi vị.

- Mì sợi: Chọn loại sợi dài, săn, có màu sắc tùy theo từng loại, có mùi thơm, không có mùi ẩm mốc, không lẫn tạp chất.

- Các loại bột, hạt xem ở phần bánh, mứt, kẹo.

II. Cách bảo quản

1. Bảo quản các loại hạt khô

- Gạo tẻ, nếp, ngô để trong bao tải, bao dứa chất trong kho thoáng gió, thỉnh thoảng lại đảo, tránh nơi ẩm ướt, nóng.

- Các loại hạt đỗ, vừng, lạc phải bỏ vào dụng cụ kín, nếu có vôi cục lót ở dưới càng tốt.

- Các loại sợi khô như mì, miến, bún để trong thùng kín có định lượng 200 g, 500 g, 1000 g để tiện sử dụng.

2. Bảo quản các loại bún tươi, bánh phở tươi

Không bảo quản quá lâu, nếu cần để 4 – 6 giờ thì cho vào dụng cụ thoáng (rổ, rá) đậy bằng vải xô hoặc lồng bàn để nơi thoáng, hoặc nếu muốn để qua đêm thì cho vào tủ lạnh (ngăn dưới), khi sử dụng phải chần lại.

III. Những điều cần chú ý khi chế biến các sản phẩm lương thực

Chất lượng nguyên liệu quyết định đến chất lượng sản phẩm, nên mỗi loại nguyên liệu phải đạt theo đúng yêu cầu của từng món ăn cụ thể.

Các món xôi, gạo, đỗ phải ngâm cho đủ thủy phần 36%, nếu khô xôi khó chín, nếu ướt xôi sẽ bị nát, dụng cụ hấp phải thật kín, thì xôi mới chín và dẻo.

Các món bún, phở, miến, mì được quyết định bởi bún, bánh phở, miến, mì sợi, nước dùng và thịt (bò, lợn, gà, vịt, lươn...). Nước dùng nấu đúng kỹ thuật, không để nước dùng bị đục, bị chua... Bánh phở, bún phải được nhúng cho thật nóng. Bát đựng phải tráng bằng nước sôi để đảm bảo vệ sinh và nóng.

Các loại chè có thêm chất thơm (va ni, dầu chuối, hoa bưởi...) nên cho vào cuối cùng trước khi bắc khỏi bếp.

366 - PHỞ BÒ CHÍN (300 BÁT)

Nguyên liệu.

Xương bò	15000 g	Hành hoa	1500 g
Đuôi bò (1 chiếc)	1000 g	Rau thơm, mùi	500 g
Nước mắm I	2000 g	Thịt bò II, III	8000-9000 g
Hành khô	450 g	Bánh phở thái	54000 g
Gừng	750 g	Nước lã	100000 ml
Quế chi, thảo quả	25 g	Gia vị bày bàn	
Muối	500 g	Dấm	2000 ml
Đường kính	300 g	Nước mắm	2000 g
Mì chính	200 g	Tương ớt	2000 g

Quy trình chế biến.

Nước dùng. Xương rửa sạch, chặt khúc (nếu là xương ống thì chỉ đập dập) xếp vào thùng to, đổ ngập nước. Đặt lên bếp, đun sôi, hớt hết bọt, giảm nhiệt để nước sôi lăn tăn. Hớt bọt lần nữa cho thật sạch, tiếp tục đun âm ỉ.

Quế chi, thảo quả: Sấy khô, giã hơi dập, bọc vào miếng vải mỏng, bỏ vào thùng nước xương cùng muối, hành nướng, gừng nướng đập dập. Ninh khoảng 5 - 6 giờ, thấy trên mặt nước dùng nổi nhiều váng mỡ, xương dóc thịt thì vớt xương ra (hoặc gạn nước sang thùng khác). Trước khi ăn mới pha chế nước mắm, đường và mì chính.

Luộc thịt. Thịt bò loại 3, 4 rửa sạch, lọc bỏ bạc nhạc, đem ngâm vào nước lã khoảng 1 giờ vớt ra bóp qua cho bớt đỏ, pha

thành từng quả thịt (gầu, bắp, cổ) mỗi loại thịt xâu vào một cái móc sắt (để lúc luộc loại nào chóng chín lấy ra trước).

Sau khi đã hớt hết bọt ở thùng xương, tra muối, bỏ hành và gừng nướng mới cho thịt vào luộc. Nước sôi trở lại lại hớt bọt, rồi tiếp tục đun sôi âm ỉ đến khi thịt chín mềm. Thịt chín mềm, vớt ra bỏ vào nước nguội, rửa sạch váng mỡ bên ngoài, treo lên cho ráo nước và chóng nguội. Trước khi ăn đem thịt thái mỏng to bản và ngang thớ.

Hành hoa, rau mùi: Nhặt, rửa sạch, thái nhỏ (nếu là hành củ tươi, phần củ chẻ mỏng), phần trắng của hành hoa thái đoạn dài, chần qua, vớt ra để riêng.

Nhúng bánh.

Bánh tráng xong để nguội mới thái nhỏ và đều (bằng 2 hoặc 2,5 lần chiều dầy của bánh). Thái to, khi nhúng bánh lâu nóng, thái nhỏ quá bánh bị nát.

Cho bánh thái vào giỏ, bỏ vào nước nóng già (70 - 80%), dùng đũa khỏa tơi vớt ra vẩy ráo nước rồi đổ vào bát.

Bày bát

Sau khi đổ bánh vào bát, bày thịt thái lên trên, rắc hành hoa, rau mùi và mấy củ hành chần. Chan nước dùng đang sôi ngập bánh. Ăn thật nóng. Trên bàn ăn bày sẵn nước mắm, dấm, tương ớt để người ăn sử dụng theo sở thích.

Chú ý: Nếu không đủ xương hoặc không có nước mắm loại I phải tăng thêm mì chính (hoặc tôm nõn khô).

Phở thịt trâu cũng làm theo công thức trên. Nhưng nấu bằng xương trâu phải ngâm rửa kỹ. Tủy xương lấy ra gói vào khăn nấu riêng càng tốt. Thịt trâu luộc kỹ hơn thịt bò (Tỷ lệ hao của thịt luộc là 45%).

Định lượng một bát phở:

Bánh phở thái	180 - 200 g (nhúng rồi tăng 10%)
Thịt bò chín	18 - 20 g (33 - 36 g thịt sống)
Nước dùng	0,3 lít
Rau, gia vị trong bát	6 - 7 g
Gia vị bày bàn	20 g

Yêu cầu cảm quan.

Bánh phở trắng, thịt nâu, các loại rau giữ được màu tự nhiên. Phở có mùi thơm đặc trưng của nước phở, vị vừa ăn, ngọt, béo.

Nước dùng phở trong, sôi liên tục. Bánh phở thái đều, mềm, không nát. Thịt thái mỏng, to bản, chín mềm.

367 - PHỞ XÁ XÍU (300 BÁT)

Nguyên liệu.

Xương lợn	10000 g	Mỡ nước	300 g
Tôm khô nõn	100 g	Tỏi khô	50 g
Nước mắm I	2000 ml	Húng lìu	30 g
Đường kính	300 g	Hoa hiên	2 g
Mì chính	200 g	Xì dầu	500 ml
Hành khô	600 g	Hành hoa	1500 g
Gừng	600 g	Rau thơm, mùi	500 g
Muối	500 g	Gia vị bày bàn	
Nước lã	10000 ml	Dấm	2000 ml
Bánh phở thái	54000 g	Nước mắm	2000 ml
Thịt lợn nạc	10000 g	Tương ớt	2000 ml

Quy trình chế biến.

Cách làm thịt xá xíu

Thịt: Rửa sạch để ráo pha thành từng miếng từ 0,15kg đến 0,200kg chần qua nước sôi, vớt ra để ráo ướp thịt với xì dầu, đường, tỏi băm nhỏ và phẩm hoa hiên... Đặt chảo lên bếp đun nóng già, bỏ thịt vào đảo đều (đun vừa lửa). Khi thịt bắt đầu tiết mỡ và chín đều mới rắc húng lìu vào đảo đều, xúc ra, để nguội. Trước khi bày phở, đem thịt thái mỏng, to bản, ngang thớ.

Nấu nước dùng: Làm giống như phở gà. Các giai đoạn tiếp sau giống như làm phở gà.

Chú ý: Có thể chần thịt vào nồi nước dùng đang sôi để nước dùng thêm ngọt. Sau khi chần, hớt sạch bọt ở nước dùng.

Không ướp húng lìu vào thịt. Vì ướp húng lìu, khi rán thịt dễ bị đen, húng lìu mất mùi thơm.

Thịt xá xíu thu được 6 kg, mỡ nước 0,1 - 0,2kg

Định lượng một bát phở:

Bánh phở chưa nhúng	180 200 g (sau khi nhúng tăng lên 10%)
Thịt xá xíu chín	18 – 20 g (30 - 33g thịt sống)
Nước dùng	0,30 lít
Gia vị trong bát	6 – 7 g
Gia vị bày bàn	20 g

Yêu cầu cảm quan.

Bánh phở trắng thịt xám, hơi đỏ. Các loại thực phẩm khác giữ được màu tự nhiên.

Phở có mùi thơm đặc trưng của nước phở, vừa ăn, ngọt.

Nước dùng trong, sôi liên tục. Bánh phở thái nhỏ đều, mềm, không nát. Thịt thái mỏng, to bản, chín tới không bã.

368 - PHỞ GÀ (300 BÁT)

Nguyên liệu.

Gà mái		Gừng	600 g
(hoặc sống thiến)	15000 g	Nước lã	10000 ml
Bánh phở thái	54000 g	Hành hoa	1500 g
Xương lợn	10000 g	Mì chính	200 g
Tôm khô nõn	100 g	Gia vị bày bàn	
Rau mùi, lá chanh	500 g	Dấm	2000 ml
Nước mắm I	2000 ml	Nước mắm	2000 ml
Đường kính	300 g	Tương ớt	2000 ml
Hành khô	600 g	Muối	500 g

Quy trình chế biến.

Luộc : Gà mái béo (hoặc gà thiến): cắt tiết, làm sạch lông, mổ moi, rửa trong bụng hết nước đỏ. Đổ nước vừa ngập gà, cho ít muối, hành, gừng, đun sôi, hớt bọt, tiếp tục đun sôi âm ỉ. Khi nào gà nổi lên và có váng mỡ trên mặt nước là gà đã chín, vớt ra, treo lên cho ráo nước và chóng nguội. Gà thật nguội, lọc lấy thịt. Không xé thịt để khỏi mất nước ngọt của thịt. Xương gà đem đập dập, bỏ vào nồi nước luộc ninh tiếp lấy nước dùng ngọt.

Nấu nước dùng xương lợn: Rửa sạch, đập dập, bỏ vào thùng, đổ ngập nước, đun sôi, hớt hết bọt. Sau đó đun nhỏ lửa cho nước sôi lăn tăn. Hớt bọt cho thật sạch rồi tiếp tục đun sôi âm ỉ.

Tôm nõn: Nướng qua, gói vào khăn mỏng.

Hành khô, gừng: nướng thơm, đập dập, bỏ vào thùng xương lợn cùng với muối. Khoảng 3 giờ sau cho tôm nõn vào nấu lẫn. Ninh đến lúc mặt nước dùng nổi váng mỡ và xương dóc thịt thì vớt xương ra (hoặc gạn nước sang thùng khác). Trước khi ăn đổ lẫn nước luộc gà đã lọc trong, nêm nước mắm, đường, mì chính vừa ăn.

Thịt gà để thật nguội, thái miếng to bản, ngang thớ và hơi dày.

Hành hoa, rau mùi: Nhặt, rửa sạch, thái nhỏ. Lá chanh: tước bỏ sống lá thái chỉ nhỏ, trộn lẫn với hành mùi. Phần gốc của hành hoa (dọc hành) cắt đoạn dài 10cm, chần qua, vớt ra để riêng.

Khi ăn bày bánh phở, thịt, rau... như phở bò.

Chú ý:

Không lọc thịt gà lúc còn nóng để hạn chế mất nước ngọt. Không thái thịt mỏng quá để khỏi nát.

Không có xương lợn thì thay bằng ngan già.

Định lượng một bát phở:

Bánh phở	150 - 180 g (nhúng rồi tăng 10%)
Thịt gà chín	15 - 18 g

Nước dùng	300 ml
Rau gia vị trong bát	6 - 7 g
Gia vị bày bàn	20 g

Yêu cầu cảm quan.

Bánh phở màu trắng; các loại rau giữ được màu sắc tự nhiên.

Phở có mùi thơm đặc trưng của nước dùng, vị ngọt, vừa ăn, không chua.

Nước dùng trong, sôi liên tục, bánh phở mềm, không nát, thái nhỏ đều, thịt luộc chín mềm.

369 - PHỞ TÁI LĂN (300 BÁT)

Nguyên liệu.

Bánh phở thái	54000 g	Đường kính	300 g
Thịt bò lọc nõn	10000 g	Gừng	750 g
Quế chi, thảo quả	250 g	Muối	500 g
Gừng	100 g	Mỡ nước	3000 g
Nước mắm	200 g	Mì chính	200 g
Hạt tiêu	30 g	Hành hoa	1500 g
Rau thơm, mùi	500 g	Gia vị bày bàn:	
Xương bò	15000 g	Dấm	2000 ml
Đuôi bò 1 chiếc	1000 g	Nước mắm	2000 ml
Nước mắm I	2000 ml	Tương ớt	2000 ml

Quy trình chế biến.

Xương nấu và pha chế thành nước dùng (cách làm giống như phở bò chín).

Thịt thái to bản, mỏng, ngang thớ, ướp nước mắm, hạt tiêu, gừng băm nhỏ.

Hành, mùi: Nhặt rửa sạch. Phần trắng cắt đoạn dài đem chần qua nước sôi. Dọc hành thái nhỏ, trộn lẫn với rau mùi.

Khi ăn, nhúng bánh, vẩy ráo nước cho vào bát to. Đổ mỡ vào chảo đun thật nóng già. Xúc 0,20kg thịt đã ướp xào lăn, đun thật to lửa, khi miếng thịt bò cong lên, chín tới, xúc ra 7-8 bát, rắc hành, mùi, hành chần, chan nước dùng thật sôi. Ăn nóng

Chú ý: Khi nào ăn mới xào thịt bò và xào ít một vào chảo nhỏ.

Định lượng một bát phở:

Bánh phở thái	180 - 200 g
Thịt lọc nõn sống	35 g
Nước dùng	0,300 lít
Gia vị trong bát	6 - 7 g
Gia vị bày bàn	20 g

Yêu cầu cảm quan.

Bánh phở trắng, thịt nâu. Các gia vị giữ được màu tự nhiên.

Phở thơm mùi hành phi, hạt tiêu, vị vừa ăn, ngọt béo, nước dùng trong, sôi liên tục, bánh phở mềm, không bở. Thịt xào tái, không sống quá, mềm, không dai.

370 - PHỞ TÁI CHẦN (300 BÁT)

Nguyên liệu.

Giống như công thức phở tái lăn nhưng bỏ 3000 g mỡ nước ở phần thịt bò xào tái.

Quy trình chế biến.

Xương đun nấu và pha thành nước dùng.

Thịt thái ngang thớ, to bản và thật mỏng.

Khi ăn nhúng bánh, vẩy ráo, cho vào bát to, cho thịt bò (đã thái) vào muôi cùng với hành, mùi, múc vào nồi nước dùng thật sôi, lấy đũa khuấy nhẹ cho thịt chín tái, chan vào bát bánh phở đã chuẩn bị. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Giống như phở tái lăn.

371 - PHỞ TÁI GẦU (300 BÁT)

Nguyên liệu.

Bánh phở thái	54000 g - 60000 g
Thịt bò lọc nõn	7500 g
Thịt mỡ gầu chín	3000 g
Nước dùng bò Gia vị trong bát Gia vị bày bàn	Như phở tái chần

Quy trình chế biến.

Thịt bò lọc nõn thái mỏng, to bản, ngang thớ.

Mỡ gầu luộc chín, để nguội, thái mỏng, để riêng.

Khi ăn nhúng bánh, vẩy ráo cho vào bát to.

Cho thịt bò và mỡ gầu vào muôi cùng với hành, mùi múc vào nồi nước dùng thật sôi, lấy đũa khuấy nhẹ cho thịt chín tái, chan vào bát phở đã chuẩn bị. Ăn nóng.

Chú ý: Thịt và mỡ thái thật mỏng, to bản.

Nước dùng phải thật sôi.

Yêu cầu cảm quan.

Giống như phở tái lăn, riêng mỡ phần ăn giòn và béo.

372 - PHỞ TÁI SỤN (300 BÁT)

Nguyên liệu.

Bánh phở thái	54000- 60000 g
Thịt bò lọc nõn	7500 g
Sụn bò luộc chín	4500 g
Nước dùng bò Gia vị trong bát: Gia vị bày bàn	Như phở tái chần

Quy trình chế biến.

Cách làm như phở tái gầu

Chú ý: Miếng thịt có sụn ở vai bò (thịt loại II) đem luộc chín kỹ, để nguội rồi thái mỏng.

Định lượng một bát phở:

Bánh phở thái từ	180 - 200 g (nhúng rồi tăng 10%)
Thịt lọc nõn sống	25 g
Sụn luộc chín	15 g (sống 25 g).
Nước dùng	0,3 lít.

Gia vị trong bát và bày bàn: như các món phở tái.

Yêu cầu cảm quan.

Giống như phở tái chần, riêng sụn phải giòn.

373 - PHỞ TÁI SÁCH (300 BÁT)

Nguyên liệu.

Bánh phở thái	54000 - 60000 g
Thịt bò lọc nõn	7500 g
Sách bò	4500 g
Nước dùng bò	Giống như phở tái chần
Gia vị trong bát	
Gia vị bày bàn	

Quy trình chế biến.

Cách làm trình tự giống như các món phở tái.

Riêng sách bò phải ngâm rửa thật sạch, ngâm vào nước phèn pha loãng. Trước khi ăn vớt ra để ráo nước, thái miếng mỏng ngang lá sách cho cùng vào muôi đã có thịt thái và rau thơm, hành, làm giống như phở tái chần.

Định lượng một bát phở: Như cac món phở tái.

Yêu cầu cảm quan.

Giống như phở tái chần, riêng sách phải giòn, không hôi.

374 - PHỞ XÀO MỀM THỊT BÒ (5 ĐĨA)

Nguyên liệu.

Bánh phở thái	1500 g	Hành tươi	50 g
Mỡ nước	100 g	Bột đao	10 g
Hành hoa	50 g	Gừng	5 g
Muối bột	5 g	Hạt tiêu	2 g
Thịt bò lọc nõn	250 g	Mì chính	2 g
Mỡ nước	150 g	Nước mắm	50 ml
Cần tỏi tây	250 g	Nước dùng bò	500 g
Cà rốt	100 g	Rau thơm	25 g
Cà chua chín	100 g		

Quy trình chế biến.

Xào bánh:

Bánh phở: Gỡ tơi, rắc muối bột.

Hành hoa: Thịt rửa sạch, cắt khúc ngắn.

Cho mỡ vào chảo đun nóng già, láng khắp mặt chảo.

Bỏ bánh vào, tãi mỏng trong lòng chảo. Thỉnh thoảng lật trở cho bánh khỏi cháy. Khi sợi bánh săn, rắc hành hoa vào xóc đều đổ vào đĩa sâu lòng.

Xào thịt:

Thịt và các thứ rau làm thành món thịt bò xào chân tẩy, dội phủ lên đĩa bánh, rắc rau mùi và hạt tiêu lên trên. Ăn nóng. Phở và thịt nên xào ít một bằng chảo nhỏ và ăn ngay, không để nguội.

Thịt bò loại I lọc xong còn lại 2/3 thịt lọc nõn.

Định lượng một đĩa phở:

Bánh phở thái	300 g
Thịt bò lọc nõn	50 g
Rau tươi	100 g
Mỡ nước	40 g
Các gia vị khác	10 g

Yêu cầu cảm quan.

Bánh phở trắng, thịt nâu, giữ được màu sắc tự nhiên của rau quả. Phở xào thơm mùi hành tỏi phi, vị vừa ăn, béo, ngọt. Các loại rau chín tới; thịt mềm, không dai; bánh phở săn mềm. Nước sốt vừa đủ ướt bánh và bóng.

375 - PHỞ XÀO MỀM THỊT GÀ

Công thức và cách làm giống như phở xào mềm thịt bò. Thay thịt bò bằng thịt gà. Không có cà chua tươi.

Thịt gà nạc 250g = 420 g gà hơi.

Định lượng một đĩa phở giống như định lượng phở xào thịt bò.

376 - PHỞ XÀO MỀM TIM GAN

Công thức và cách làm giống như phở xào mềm thịt bò. Thay thịt bò bằng tim gan.

Định lượng một đĩa phở giống như định lượng phở xào thịt bò.

377 - PHỞ XÀO GIÒN THỊT BÒ (5 ĐĨA)

Nguyên liệu.

Bánh phở thái	1000 g	Cà chua	100 g
Mỡ nước	200 g	Hành tươi	50 g
Muối bột	5 g	Bột đao	20 g
Bột đao	100 g	Muối	5 g
Thịt bò lọc nõn	250 g	Gừng	5 g
Mỡ nước	100 g	Hạt tiêu	2 g
Cần tỏi tây	250 g	Nước mắm	50 ml
Cà rốt	100 g	Nước dùng bò	500 ml

Quy trình chế biến.

Bánh phở chao giòn. Bánh phở gỡ tơi, rắc muối bột, trộn đều. Bột đao nghiền rây mịn, bỏ tạp chất.

Cho nhiều mỡ vào chảo, đun nóng già, lấy bột đao rắc vào bánh và rũ cho tơi. Bỏ một ít bánh vào chảo mỡ nóng già, chao giòn vỏ, vớt ra ngay, tiếp tục chao mẻ khác, chao xong cho bánh vào đĩa to.

Xào thịt. Thịt bò và các thứ rau làm thành món xào chân tẩy, dội phủ lên bánh, rắc hạt tiêu và rau mùi lên trên cho ăn nóng.

Chú ý: Bánh phở chao xong ăn ngay. Để nguội bánh sẽ khô và dai. Phở xào có thể dùng rau xà lách ăn kèm.

Định lượng một đĩa phở:

Bánh phở thái	200 g
Thịt lọc nõn sống	50 g
Các thứ rau tươi	100 g
Mỡ nước	60 g
Các gia vị khác	10 g

Yêu cầu cảm quan.

Bánh phở hơi vàng. Thịt nâu, giữ được màu sắc tự nhiên của rau quả.

Phở xào thơm mùi hành tỏi phi, vị vừa ăn, béo.

Thịt mềm, không dai, bánh chao giòn, không dai; nước sốt vừa đủ ướt bánh, bóng.

378 - PHỞ XÀO GIÒN THỊT GÀ

Công thức và cách làm giống như phở xào giòn thịt bò. Thay thịt bò bằng thịt gà và không có cà chua tươi.

Thịt gà nạc 250 g = 420 g gà hơi.

379 - PHỞ XÀO GIÒN TIM GAN

Công thức và cách làm giống như phở xào giòn thịt bò, thay thịt bò bằng tim gan.

380 - PHỞ ÁP CHẢO NƯỚC (300 BÁT)

Nguyên liệu.

Bánh phở thái	54000 g	Đường kính	200 g
Thịt bò lọc nõn	9000 g	Hành khô	250 g
Cần tỏi tây	9000 g	Gừng	500 g
Cà rốt	3000 g	Muối	1000 g
Cà chua tươi	3000 g	Mì chính	150 g
Hành tươi	1500 g	Nước lã	70 000 ml
Muối	1000 g	Bột đao	500 g
Hạt tiêu	30 g	Hành hoa	1500 g
Mỡ nước	1000 g	Gia vị bày bàn	
Xương bò	10 000 g	Rau thơm	500 g
Đuôi bò (1 c)	1000 g	Dấm	2000 ml
Tương ớt	2000 ml	Nước mắm	500 ml
Nước mắm loại I	2000 ml		

Quy trình chế biến.

Thịt bò thái mỏng ngang thớ và to bản, ướp nước mắm, tiêu, gừng băm nhỏ và bột đao.

Cần tỏi tây nhặt rửa sạch, bỏ bớt lá già, thái vát.

Cà rốt cạo rửa sạch thái mỏng.

Cà chua cắt bỏ hạt, thái miếng cau.

Hành tươi thái mỏng theo chiều dọc.

Bỏ mỡ vào chảo đun nóng già. Phi thơm hành, gừng băm nhỏ, bỏ thịt vào xào tái, xúc ra.

Cho thêm mỡ vào chảo đun nóng già, trút cà rốt vào đảo qua, tiếp đến cần tỏi tây, cà chua, hành tươi vào xào lẫn. Nêm vừa mắm muối, cho nước dùng (hoặc nước sôi) rưới bột đao hòa nước lã. Đảo đều. Bột chín, đổ thịt bò xào vào, trộn đều là được.

Cách sơ chế các rau gia vị như các món phở bò, phở gà.

Khi ăn, nhúng bánh qua nước sôi, vẩy ráo nước, trút bánh vào bát to, để thịt xào chân tẩy lên trên, rắc hành mùi. Nước dùng sôi, cho bột đao vào làm nước hơi sánh, chan vào bát phở ăn nóng.

Chú ý:

Nên xào thịt với lượng ít (mỗi lần), to lửa để thịt không bị chảy nước.

Mùa hè nên thay cuộng cải trắng làm chân tẩy. Có thể dùng thịt gà, thịt lợn, lòng gà... thay thịt bò.

Định lượng một bát phở:

Bánh phở thái	180 g (nhúng rồi tăng 10%)
Thịt lọc nõn	30 g (45 g loại I chưa lọc)
Các thứ rau tươi	55 g (kể cả thải bỏ)
Mỡ nước	3 g
Nước phở	200 ml
Gia vị trong bát	6 - 7 g

Yêu cầu cảm quan.

Các loại rau quả giữ được màu tự nhiên: nổi mùi thơm hành tỏi phi. Nước phở hơi sánh, rau chín tới, thịt chín tới, mềm, không dai, vị phở vừa ăn, ngọt và béo.

381 - PHỞ SỐT VANG (300 BÁT)

Nguyên liệu.

Bánh phở thái	50400 g	Bột đao	600 g
Thịt bò II, III	30000 g	Hành hoa	1500 g
Hành khô	300 g	Rau thơm	500 g
Tỏi khô	150 g	Muối	500 g
Mỡ nước	1500 g	Gia vị bày bàn	
Nước mắm	500 ml	Dấm	2000 ml
Rượu vang	700 g	Nước mắm	2000 g
Phẩm hoa hiên	3 g	Tương ớt	2000 ml
Nước dùng bò	60 000 ml		

Quy trình chế biến.

Thịt bò: Rửa sạch để ráo, thái miếng vuông quân cờ (18-20g/miếng), ướp nước mắm, hành tỏi băm nhỏ.

Đun mỡ nóng già, bỏ thịt vào xào vàng (đun lửa cháy to để thịt khói chảy nước. Trút thịt sang nồi khác, đổ nước dùng ngập thịt, đun sôi. Đậy vung đun âm ỉ vài giờ. Khi thịt chín nhừ thì cho rượu, bột đao và phẩm hoa hiên hòa với nước lã làm sốt sánh mượt.

Nêm lại vừa ăn. Để thịt cạnh bếp giữ nóng cho tới lúc ăn.

Hành hoa, rau mùi: Nhặt rửa sạch, thái nhỏ.

Khi ăn, nhúng bánh vào nước nóng, vẩy ráo cho vào bát to, rắc hành mùi lên trên, ăn nóng.

Chú ý: Thịt có thể chần qua để dễ thái. Khi xào thịt cần đun lửa to để thịt không chảy nước.

Định lượng một bát phở:

Bánh phở thái	200 g	Nước sốt	200 ml
Thịt bò sốt	100 g	Mỡ nước	5 g
Gia vị trong bát	6 - 7 g	Gia vị nấu thịt	2 g
		Gia vị bày bàn	20 g

Yêu cầu cảm quan.

Thịt bò sốt màu nâu đỏ. Thơm mùi rượu; vị ngọt, vừa ăn, hơi béo, không chua. Bánh phở không nát, không bở. Thịt chín nhừ nguyên miếng, không bã. Nước sốt sánh mượt.

382 - PHỞ CHUA (100 BÁT)

Nguyên liệu.

Bánh phở:		Miến chao :	
Bánh phở thái	15000 g	Miến khô	200 g
Mỡ nước	200 g	Mỡ nước	100 g
Xì dầu	300 g	Sốt chua ngọt:	
Mì chính	20 g		

Nước dùng ngọt	10000 ml
Thịt xá xíu:	
Thịt lợn nạc	2500 g
Mỡ nước	100 g
Tỏi khô	20 g
Đường kính	5 g
Xì dầu	10 g
Húng lìu	2 g
Hoa hiên	1 g
Tim, gan, cổ hũ lợn xíu:	
Tim, gan lợn	3000 g
Cổ hũ lợn	1200 g
Mỡ nước	200 g
Xì dầu	10 g
Đường	150 g
Tỏi khô	50 g
Hoa hồi, quế chi	10 g
Muối	20 g
Đu đủ bóp xổi:	
Đu đủ xanh	10000 g
Dấm	500 ml
Đường	250 g
Muối	200 g
Lạc	300 g

Nước dùng ngọt	10000 ml
Dấm	2000 g
Đường	1000 g
Mỡ nước	200 g
Hành tỏi khô	100 g
Gừng	50 g
Tương ớt	500 g
Bột đao	300 g
Khoai môn rán giòn:	
Khoai môn	2000 g
Mỡ nước	400 g
Rau gia vị:	
Rau thơm, mùi	500 g
Gia vị bày bàn:	
Nước mắm	1000 ml
Dấm	1000 ml
Tương ớt	1000 ml

Quy trình chế biến.

Bánh phở

Hòa tan mì chính vào xì dầu và mỡ, đun sôi. Bỏ bánh phở vào rổ tre, nhúng vào nước nóng già (70 - 80°C) dùng đũa khỏa tơi, vẩy thật ráo nước, trộn với xì dầu và mỡ nước, trút vào bát.

Thịt lợn xá xíu.

Thịt làm giống như ở món phở thịt xíu. Lúc sắp ăn, thịt thái chân hương, để riêng.

Tim, gan, cổ hũ xíu

Tim, gan, cổ hũ làm sạch để ráo

Đun mỡ nóng già. Bỏ tim, gan, cổ hũ vào quay vàng đều. Cho tỏi băm nhỏ, bỏ tiếp đường, xì dầu, muối, hoa hồi, quế chi và một ít nước. Đậy vung kín, đun sôi âm ỉ. Khi gan chín tới, vớt ra trước. Tiếp tục đun tim, cổ hũ chín mềm, vớt ra để nguội. Vớt hoa hồi, quế chi bỏ đi.

Trước khi ăn, tim gan thái chân hương, cổ hũ (để thật nguội) thái chỉ, chao giòn, để riêng.

Đu đủ bóp xổi

Chọn quả đu đủ xanh, già và to, bổ đôi theo chiều dọc, cạo hết ruột, rửa sạch, nạo sợi dài. Rắc ít muối vào đu đủ nạo, trộn đều. Khoảng một giờ sau đem vắt ráo, trộn với 10% dấm, 5% đường (so với đu đủ đã vắt ráo).

Lạc: Rang vàng, bỏ vỏ, giã dập.

Miến chao

Đun mỡ nóng già, bỏ miến vào chao cho nở phồng đều, vớt ra để ráo mỡ.

Khoai môn rán giòn

Khoai môn: Gọt vỏ, thái chỉ, ngâm vào nước lã pha muối khoảng một giờ, vớt ra, rửa sạch, vắt ráo.

Cho nhiều mỡ vào chảo, đun nóng già, thả khoai vào rán giòn, vớt ra để ráo mỡ.

Khi ăn lót đu đủ xuống đáy bát, tiếp đến bánh phở. Bày tim, gan, cổ hũ, thịt xíu lên trên; dội sốt chua ngọt, rắc lạc, miến, cổ hũ, khoai môn, hành, mùi. Trên bàn bày sẵn mắm, dấm, ớt để người ăn tự chế theo khẩu vị.

Chú ý:

Bánh phở ăn đến đâu, nhúng đến đấy. Không nhúng trước và để lâu để bánh khỏi bị cứng.

Không để gan chín quá. Gan chín quá ăn khô.

Không có hoa hồi, quế chi thì thay bằng húng lìu.

Miến chao: Phải giữ cho miến nóng đến lúc ăn. Miến chao ăn nguội sẽ dai.

Định lượng một bát phở :

Bánh phở	150 g
Thịt lợn xíu	15 g
Tim, gan, cổ hũ	25 g
Đu đủ ngâm	50 g
Lạc rang	5 g
Miến chao	2 g
Sốt chua ngọt	125 ml
Khoai môn rán	10 g

Yêu cầu cảm quan.

Các loại thực phẩm chế biến giữ được màu tự nhiên. Phở thơm mùi lạc, rau mùi, dấm... Vị vừa ăn, vị chua ngọt vừa phải, béo, giòn.

Bánh phở mềm, không nát, thịt xíu không khô, ăn mềm, cắt thái đều, nước sốt sánh mượt, trộn đều trong phở.

383 - MIẾN VỊT (100 BÁT)

Nguyên liệu.

Vịt bầu	5000 g	Rau răm	200 g
Miến	4000 g	Nước mắm	500 ml
Xương lợn	8000 g	Mì chính	20 g
Hành tươi	1000 g	Gừng	100 g
Mỡ nước	200 g	Hành khô	200 g
Hạt tiêu	20 g	Ớt tươi	200 g

Quy trình chế biến.

Vịt cắt tiết, làm sạch lông, mổ moi, bỏ nội tạng, bỏ hoi, luộc chín, gỡ thịt, thái mỏng. Lòng vịt sơ chế sạch, thái chỉ.

Xương vịt đập dập cùng xương lợn, cho vào nồi nước luộc vịt nấu nước dùng. Nướng gừng, hành khô cho thơm, đập dập, cho vào nồi nước dùng, lọc lấy nước dùng trong.

Miến chần nước nóng, cắt khúc ngắn. Rau răm, dọc hành thái nhỏ, củ hành thái mỏng.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, trút lòng vịt vào xào chín, nêm vừa nước mắm, hạt tiêu, xúc ra, để riêng.

Nước dùng trong đun sôi lại, nêm vừa nước mắm, mì chính.

Miến đơm ra bát, bày thịt, lòng vịt lên trên, rắc hành, rau răm, múc nước dùng thật sôi dội lên, ăn nóng kèm ớt thái mỏng, hạt tiêu.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu đặc trưng. Thơm, không hôi, vị ngon ngọt, vừa ăn. Nước dùng trong nhiều hơn cái, miến không nhũn nát.

384 - MIẾN GÀ (100 BÁT)

Nguyên liệu.

Thịt gà	5000 g	Hạt tiêu	80 g
Miến	4000 g	Mì chính	20 g
Nấm hương	100 g	Rau răm	300 g
Mỡ nước	200 g	Gừng	100 g
Xương lợn	8000 g	Hành củ	200 g
Rau mùi	500 g	Ớt tươi	200 g
Nước mắm	500 ml		

Quy trình chế biến.

Gà sơ chế sạch, mổ moi, luộc chín, gỡ thịt thái mỏng. Lòng gà sơ chế sạch, thái chỉ.

Nấm hương ngâm, rửa, bỏ chân, thái chỉ.

Xương gà đập dập cùng xương lợn cho vào nồi nước luộc gà nấu nước dùng. Nướng gừng, hành khô cho thơm, đập dập cho vào nước dùng, lọc lấy nước dùng trong.

Miến chần nước nóng, cắt khúc ngắn.

Rau răm, mùi thái nhỏ. Dọc hành thái nhỏ, củ hành thái mỏng.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, trút lòng gà vào xào chín, nêm vừa mắm, hạt tiêu, cho nấm vào đảo đều, xúc để riêng.

Nước dùng trong đun sôi, nêm vừa mắm, mì chính.

Miến đơm ra bát, bày thịt, lòng gà lên trên, rắc hành, răm, mùi, múc nước dùng thật sôi dội lên. Ăn nóng kèm ớt thái mỏng, hạt tiêu.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu có màu đặc trưng. Thơm, ngọt, vừa ăn. Nước dùng trong, nhiều hơn cái.

385 - MIẾN LƯƠN (100 BÁT)

Nguyên liệu.

Lươn	6000 g	Gừng	100 g
Miến	4000 g	Hành khô	200 g
Xương lợn	8000 g	Nước mắm	
Hành tươi	1000 g	Mì chính	20 g
Mộc nhĩ	200 g	Hạt tiêu	20 g
Mỡ nước	500 g	Muối.	
Rau mùi	200 g		

Quy trình chế biến.

Lươn sơ chế sạch, cho vào nước lạnh luộc chín vớt ra gỡ lấy thịt, xương cho vào nồi luộc đun kỹ.

Xương lợn đập dập cho vào nước lạnh, nấu kỹ lấy nước dùng đổ vào nước luộc lươn ninh kỹ nhỏ lửa. Gừng, hành nướng vàng đập dập, cho vào nồi nước dùng lọc lấy nước trong.

Miến chần nước sôi, cắt ngắn. Mộc nhĩ ngâm, rửa sạch, thái chỉ. Dọc hành thái nhỏ, củ hành thái mỏng.

Rau rám rửa sạch thái nhỏ.

Cho mỡ vào chảo, để nóng già, phi thơm hành củ đổ lươn và mộc nhĩ vào xào săn, nêm vừa nước mắm, hạt tiêu xúc ra để riêng.

Nước dùng đun sôi lại, nêm vừa nước mắm, mì chính. Múc miến ra các bát, xúc lươn đổ lên trên rắc hạt tiêu, rau răm, mùi, dội nước dùng thật sôi lên trên, cho ăn nóng với ớt tươi thái mỏng hoặc tương ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Miến trong, lươn săn màu nâu đen, mùi thơm của hạt tiêu, rau răm, thịt lươn không tanh, vị ngọt. Nước trong nhiều hơn cái.

386 - MÌ THỊT BÒ (300 BÁT)

Nguyên liệu.

Công thức như công thức phở bò chín

Thay bánh phở bằng 22500 g mì sợi.

Quy trình chế biến.

Cách nấu nước dùng như cách làm của phở bò chín.

Chần mì: Đun sôi nhiều nước, cho mì vào, dùng đũa thường xuyên quấy cho mì khỏi vón cục và chín đều. Khi mì chín vớt ra rổ, dội nước nguội, để ráo nước.

Lấy 150 g mì đã chần, cho vào bát to bày thịt bò thái mỏng, to bản lên trên, rắc hành hoa, rau mùi thái nhỏ, hành chần, chan nước dùng thật sôi.

Ăn nóng.

Trên bàn ăn đặt sẵn nước mắm, dấm ớt, để người ăn tự ăn theo sở thích.

Yêu cầu cảm quan.

Sợi mì vàng, thịt nâu, gia vị xanh. Nước dùng trong, ngọt, thơm, thịt thái mỏng đều, mì chín tới, tơi đều không vón cục.

387- MÌ THỊT GÀ (300 BÁT)

Nguyên liệu.

Công thức như công thức phở thịt gà.

Thay bánh phở bằng 22500 g mì sợi.

Quy trình chế biến.

Cách nấu nước dùng: Như cách làm của phở gà.

Chần mì: Như cách làm mì thịt bò.

Cho mì vào bát, xếp thịt lên trên, rắc dọc hành, rau mùi, lá chanh thái chỉ, chan nước dùng sôi. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sợi mì vàng, chín tới, không vón cục. Thịt gà trắng, vàng, gia vị xanh. Nước dùng trong, ngọt, thơm; thịt thái đều.

388 - MÌ XÀO GIÒN THỊT BÒ (5 ĐĨA)

Nguyên liệu.

Mì sợi	1000 g	Hành tươi	50 g
Mỡ nước	300 g	Bột đao	20 g
Thịt bò lọc	250 g	Mì chính	
Cần, tỏi tây	250 g	Nước mắm	
Cà rốt	100 g	Nước dùng bò	100 ml
Cà chua	100 g	Muối.	

Quy trình chế biến.

+ Xào mì: Cho mì vào nước sôi, luộc chín, đổ ra nhúng vào nước lạnh, vớt ra ngay, để ráo.

Cho mỡ vào chảo, đun nóng, cho mì sợi tãi mỏng vào, thỉnh thoảng lật trở lên cho khỏi cháy, tới khi mì sợi săn rắc dọc hành cắt khúc vào xóc đều, trút vào đĩa sâu lòng.

+ Xào thịt: Xem ở món "phở xào giòn thịt bò"

Xúc rau, thịt bày lên đĩa mì, rắc tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Mì vàng đẹp, thơm, giòn. Rau, thịt có màu đặc trưng, bóng mượt, vừa ăn, không chảy nước.

389 - MÌ THẬP CẨM (15 BÁT)

Nguyên liệu.

Mì sợi	2000 g	Gừng	50 g
Gan lợn	200 g	Mỡ nước	150 g
Thịt gà	200 g	Nước mắm	
Thịt vịt	200 g	Muối	
Cua bể	500 g	Mì chính	
Bầu dục lợn	200 g	Hạt tiêu	
Mực tươi	200 g	Hẹ	
Tôm he	200 g	Ớt	
Hành củ	50 g	Chanh.	

Quy trình chế biến.

Chần mì:. Đun sôi nhiều nước, cho mì vào, dùng đũa thường xuyên quấy mì cho khỏi vón cục và chín đều. Khi chín vớt mì tãi mỏng ra rổ, dội nước nguội. Phi thơm hành mỡ cho mì vào xóc đều

Thịt gà, thịt vịt luộc chín gỡ kỹ thịt. Cua bể luộc chín gỡ lấy thịt Tôm và mực luộc chín thái miếng mỏng to bản. Gan lợn luộc tái thái miếng mỏng.

Bầu dục lợn cắt bỏ hoi khía hoa thái thật mỏng to bản.

Nước luộc thịt trên cho gừng, hành nướng, nêm nước mắm, muối, mì chính vừa ăn thành nước dùng.

Cho mì vào bát, sắp mỗi thứ một ít lên trên, cho hẹ và hạt tiêu chan nước dùng thật sôi. Ăn nóng kèm với ớt và chanh.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu giữ được màu sắc tự nhiên, sản phẩm có mùi thơm không tanh, các loại thịt chín vừa, vị ngọt đậm đà; các nguyên liệu cắt thái đều, nước dùng trong và sôi.

390 - MÌ XÀO NẤM (5 ĐĨA)

Nguyên liệu.

Mì sợi	1000 g	Đường
Nấm rơm tươi	400 g	Nước mắm
Cà chua	200 g	Muối
Dưa chuột	300 g	Hạt tiêu
Rau cải soong	300 g	Mì chính
Dầu ăn	150 g	Ớt tươi
Xì dầu		Hành tươi.

Quy trình chế biến.

Xào mì: Làm giống như mì xào giòn.

Xào nấm: Nấm hương rửa sạch chẻ làm 4. Cà chua rửa sạch cắt mỏng. Dưa chuột cắt khoanh rồi cắt dọc. Cải soong rửa sạch cắt khúc ngắn.

Phi thơm hành trong dầu, cho cà chua, nấm rơm, dưa chuột đảo đều (đun to lửa) nêm mắm, xì dầu, đường, mì chính cho vừa. Bắc chảo xuống, cho cải soong, hành lá đảo nhanh đổ lên trên đĩa mì xào đã chuẩn bị. Rắc hạt tiêu, ăn nóng kèm với ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu giữ được màu sắc tự nhiên; sản phẩm thơm mùi nấm, vị ngọt vừa ăn, béo. Các loại rau chín tới.

391 - XÔI ĐẬU XANH

Nguyên liệu.

Gạo nếp	1000 g	Muối.
Đậu xanh	300 g	

Quy trình chế biến.

Đậu xanh xay vỡ ngâm nước lạnh 6 giờ, đãi sạch vỏ, nhặt hết đậu xượng.

Gạo nếp vo, đãi sạch, ngâm 8 - 10 giờ, vớt ra, để ráo. Trộn đều gạo, đỗ xanh và muối, cho vào chõ đồ chín.

Yêu cầu cảm quan.

Xôi có màu trắng xen vàng hoa cau. Mùi thơm vị vừa ăn, hạt sôi dẻo, mọng, gạo, đậu phân bố đều.

392 - XÔI SẮN TƯƠI

Nguyên liệu.

Gạo nếp	1000 g	Hành củ tươi	100 g
Sắn tươi	500 g	Muối.	
Mỡ nước	50 g		

Quy trình chế biến.

Gạo nếp vo, đãi sạch ngâm nước 8 - 10 giờ, vớt ra để ráo, xóc muối .

Sắn tươi, bóc vỏ, bỏ lõi, cắt khúc, bổ đôi, ngâm nước 1 giờ, vớt ra dội nước, rửa sạch, trộn lẫn gạo.

Bắc nồi đáy lên bếp đun sôi nước, đổ gạo và sắn vào nồi hấp, đậy vung kín, đồ chín.

Hành củ tươi thái mỏng, dọc hành cắt nhỏ, đun mỡ nóng già, cho hành vào phi thơm.

Khi xôi đã chín, rưới hành mỡ lên trên, đánh đều, đơm ra đĩa. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Xôi trắng điểm xanh của hành; thơm mùi hành mỡ vị vừa ăn, béo bùi; hạt xôi mọng, tơi, sắn chín bở.

393 - XÔI LÚA

Nguyên liệu.

Gạo nếp	200 g	Hành khô	150 g
Ngô nếp	500 g	Đường kính	150 g

Đậu xanh	400 g	Muối.
Mỡ nước	150 g	

Quy trình chế biến.

Ngô nếp bung với vôi, đãi sạch vỏ, ninh nhừ, đổ ra rá để ráo nước. Gạo nếp ngâm 6 giờ, đãi sạch trộn đều với ngô, xóc đều với muối và cho vào chõ.

Đậu xanh xay vỡ, ngâm, đãi sạch vỏ, để ráo, cho lên trên chõ đựng nếp, ngô, đem đồ chín.

Hành khô bóc vỏ, thái mỏng, rán vàng giòn.

Đậu chín cho vào cối giã nhỏ, nắm thành từng nắm bằng quả cam.

Khi ăn xúc xôi ngô vào bát, thái đậu, rắc hành và mỡ lên trên, thêm một thìa đường. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Xôi có màu trắng, vàng, mùi thơm, vị bùi, béo. Xôi dính đều vào ngô, tơi, mọng, ngô chín không bị xượng, hành chín vàng, thơm, không đắng.

394 - XÔI GẤC

Nguyên liệu.

Gạo nếp	1000 g	Mỡ nước	100 g
Gấc chín	500 g	Rượu trắng	10 ml
Đường kính	50 g	Muối.	

Quy trình chế biến.

Gạo nếp tốt vo sạch, ngâm 8 giờ, vớt ra dội nước, để ráo, xóc muối.

Bổ gấc lấy ruột và hột, cho rượu trắng vào đánh nhuyễn, trộn đều vào gạo, đồ thành xôi.

Khi xôi gần được, tưới mỡ và trộn đường vào đánh đều. Xôi chín bỏ hột gấc, đơm ra đĩa.

Yêu cầu cảm quan.

Xôi có màu đỏ thẫm, mùi thơm, vị vừa ăn, hơi ngọt các hạt xôi dẻo, mọng, tơi, bóng.

395 - XÔI VÒ

Nguyên liệu.

Gạo nếp	1000 g	Mỡ nước	100 g
Đậu xanh	500 g	Muối.	

Quy trình chế biến. (có 3 cách)

Cách 1 :

Gạo nếp vo sạch ngâm nước 8 giờ, vớt ra dội lại, để ráo. Đậu xanh ngâm, đãi sạch vỏ, đồ chín, giã nhỏ, nắm thành từng nắm to bằng quả cam.

Đồ gạo nếp thành xôi trắng, để nguội qua 1 đêm, thái đậu xanh đã đồ chín trộn vào xôi, cùng với mỡ nước và một chút nước - Trộn đều, đồ lại một lần nữa, trút ra sàng để nguội, sàng bỏ đậu và xôi bị vón cục, chỉ lấy những hạt tơi, nở mọng đều.

Cách 2:

Xóc muối vào gạo nếp trước, sau đó cho đậu xanh đã đồ chín, thái nhỏ vào gạo xóc đều. Để chõ thật nóng, đổ gạo trộn các thứ trên vào đồ chín, dưới mỡ, trút ra, lấy quạt quạt nhanh cho nguội và vò nhẹ cho hạt xôi tơi đều ra.

Đổ xôi ra sàng, sàng bỏ gạo và đậu vón cục đổ vào chõ đồ lại lần nữa.

Muốn cho thêm gấc thì trộn trước, sau đó cho thêm đậu xanh đồ chín thái nhỏ và đem đồ lại lần nữa.

Cách 3:

Xóc muối vào gạo trước, sau đó cho đậu xanh đồ chín thái nhỏ vào xóc đều. Để cho thật nóng, đổ gạo trộn ở trên vào đồ chín kỹ, dưới mỡ, trút ra, quạt nhanh cho nguội. Sàng bỏ hạt vón, chỉ lấy hạt nở mọng, tơi đều.

Yêu cầu cảm quan.

Xôi có màu vàng chanh, dậy mùi thơm của đậu, nếp ăn dẻo, béo. Các hạt xôi mọng đều như kén tằm, tơi từng hạt.

396 - XÔI THẬP CẨM

Nguyên liệu.

Gạo nếp	1000 g	Dừa nạo	100 g
Hạt dưa	50 g	Mỡ nước	100 g
Thịt xá xíu	100 g	Đường kính	50 g
Vừng trắng	50 g	Muối.	
Lạp xường	50 g		

Quy trình chế biến.

Gạo nếp vo sạch, ngâm, xóc muối, nấu thành xôi trắng. Lạp xường rán chín, thái chỉ. Xá xíu rán chín thái chỉ. Vừng rang thơm, giã nhỏ. Hạt dưa rang chín bóc lấy nhân.

Trộn tất cả các thứ vào xôi, cùng với dừa nạo nhỏ, đường kính khi xôi còn nóng, trộn đều, đóng vào khuôn hay đơm vào đĩa, nén chặt cho các thứ dính vào xôi.

Yêu cầu cảm quan.

Xôi trắng. Mùi thơm, vị bùi, béo. Xôi dẻo, các hạt xôi mọng, dính vào nhau.

397 - XÔI VỊ

Nguyên liệu.

Gạo nếp	1000 g	Vừng trắng	100 g
Đường kính	600 g	Vani	2 g
Dừa già	500 g	Mỡ nước	10 g

Quy trình chế biến.

Gạo nếp vo sạch, ngâm nước lạnh 8 giờ, vớt ráo, đồ thành xôi trắng mềm, dẻo.

Dừa già bổ đôi, nạo tơi, 1/3 đem băm nhỏ, 2/3 đem vắt lấy nước cốt dừa. Vừng xát vỏ, rang thơm.

Khi xôi được, đem nước dừa, đường, dừa băm nhỏ cho xôi rồi cho vani vào xào chung, khi nào đường quánh vào xôi là được. Đổ xôi ra khay men đã thoa mỡ rồi lấy lá chuối nén cho chặt, vừng rắc đều trên mặt, nén kỹ ăn được 1 tuần.

Nếu muốn ngon hơn cho thêm 0,2 kg đậu xanh, đem ngâm, đãi sạch vỏ, đồ chín, tán nhỏ, cho cùng với nước dừa, đường...

Yêu cầu cảm quan.

Xôi trắng, nếu cho đậu xanh thì màu hơi vàng. Mùi thơm, vị ngọt, béo. Xôi dẻo, hạt xôi mọng, kết dính với nhau.

398 - XÔI LẠP XƯỜNG

Nguyên liệu.

Gạo nếp	1000 g	Xì dầu
Lạp xường	200 g	Muối.
Mỡ nước	50 g	

Quy trình chế biến.

Gạo nếp vo sạch, ngâm kỹ, để ráo nước, xóc muối vào gạo, đổ vào chõ, để lạp xường lên trên đồ chín.

Khi xôi được rưới mỡ vào đun thêm một lát. Xúc xôi ra đĩa, lạp xường thái mỏng bày lên trên. Ăn kèm với xì dầu.

Yêu cầu cảm quan.

Hạt xôi trắng, mọng, dẻo, tơi bóng. Lạp xường đỏ hồng. Thơm mùi lạp xường.

399 - CƠM NƯỚC CỐT DỪA

Nguyên liệu.

Gạo tẻ ngon	1000 g	Đinh hương	5 g
Cùi dừa	500 g	Muối.	
Quế chi	5 g		

Quy trình chế biến.

Gạo vo sạch để ráo.

Dừa cạo hết vỏ nâu nạo vắt lấy nửa chén nước cốt. Cho thêm nước sôi bóp đều vắt lấy một bát nước dảo.

Lấy nước dảo ngâm gạo với một chút muối cho ngập gạo, ngâm độ 10 phút.

Quế chi, đinh hương gói vào một miếng vải xô mỏng sạch, buộc chặt cho vào nồi cơm.

Đổ gạo và nước dừa vào nồi đun to lửa, đun sôi cạn rút bớt lửa, lấy đũa xới cho xốp cơm không nấu khô hoặc nhão quá.

Nước cốt dừa thắng vừa đặc rưới vào cơm đánh đều đậy vung kín cho chín.

Khi dọn ăn gắp bỏ gói quế và đinh hương, cơm này ăn nóng với các món cari.

Yêu cầu cảm quan.

Cơm trắng. Mùi thơm của gạo, quế, đinh hương, vị vừa ăn, dẻo, béo. Hạt cơm nguyên hạt, săn, tơi, không nát.

400 - CƠM NƯỚC DỪA TƯƠI

Nguyên liệu.

Gạo tẻ ngon	1000 g	Cà rốt	100 g
Nước dừa tươi	1200 ml	Muối	
Lá dứa	500 g	Rau mùi.	

Quy trình chế biến.

Gạo vo sạch để ráo, lá dứa rửa sạch bó lại. Cho nước dừa, lá dứa, muối đun sôi đổ gạo vào đun to lửa, khi cơm sôi vớt bỏ lá dứa để lên trên mặt gạo. Cơm cạn vớt bỏ lá dứa, đậy vung, bớt lửa cho cơm chín.

Cà rốt rửa sạch tỉa hoa thành những cánh mỏng.

Rau mùi nhặt rửa sạch.

Cơm chín đơm ra đĩa hoặc ém vào khuôn rồi đổ ra đĩa bày rau mùi và cà rốt lên mặt đĩa cơm cho đẹp.

Yêu cầu cảm quan.

Cơm trắng. Nổi mùi thơm của lá dứa, vị vừa ăn, dẻo, béo, hơi ngọt. Hạt cơm nguyên hạt, săn, tơi, không nát.

401 - CƠM TAY CẦM

Nguyên liệu.

Gạo tẻ ngon	1000 g	Bột đao	10 g
Nấm hương	10 g	Đường	10 g

Gà mái béo	1200 g	Xì dầu	
Rượu trắng	10 g	Mỡ nước	20 g
Mì chính	5 g	Hành khô	20 g
Dầu vừng	10 g	Muối.	

Quy trình chế biến.

Gà sơ chế, lọc thịt cắt miếng vuông 2 cm, xương nấu nước dùng.

Nấm hương ngâm rửa sạch cắt làm 4.

Thịt gà ướp muối, xì dầu, đường, rượu, mì chính, bột đao, dầu vừng để 30 phút.

Gạo vo sạch để ráo nước, đun sôi nước dùng, đổ gạo đun to lửa, vừa cạn hết nước thì cho gà vào, đậy nắp cho kín hơi, bớt lửa lại, độ 15 phút mở nắp ra trộn đều thịt gà với cơm, đậy nắp để thêm 15 phút thì cơm chín .

Cơm chín rưới sốt lên trên, trộn đều, ăn nóng.

Cách làm sốt: Phi thơm hành mỡ, cho nước dùng nêm muối, đường, mì chính cuối cùng rót một ít nước bột đao pha loãng, đun bột cạn là được.

Yêu cầu cảm quan.

Cơm màu trắng xám. Thơm mùi thịt gà, nấm, vị vừa ăn, béo, ngọt. Cơm chín tới, thịt gà chín mềm, nước sốt trộn đều vào cơm, bóng.

402 - CƠM NẾP

Nguyên liệu.

Gạo nếp	1000 g
Muối.	
Nước.	

Quy trình chế biến.

Gạo nếp vo sạch để ráo nước, xóc muối vào gạo hoặc cho muối vào nước để nấu.

Đun sôi nước đổ gạo nếp vào, đổ nước cao hơn mặt gạo 1 cm, đun to lửa cho cơm sôi ghế qua chắt hết nước trong nồi, đậy vung kín, giảm nhiệt, vần cho cơm chín.

Chú ý không nên đổ quá nhiều nước, sôi phải chắt nước ngay.

Yêu cầu cảm quan.

Cơm màu trắng. Mùi thơm, dẻo, vừa ăn. Các hạt cơm ráo, dính vào nhau nhưng nguyên hạt, không nát.

403 - CƠM RANG DƯƠNG CHÂU

Nguyên liệu.

Gạo tẻ ngon	1000 g	Dầu ăn	10 g
Thịt gà	500 g	Mỡ nước	20 g
Trứng vịt (3 quả)	180 g	Tỏi khô	5 g
Tôm thẻ	200 g	Hành khô	5 g
Dăm bông	100 g	Mì chính	5 g
Xá xíu	200 g	Muối	
Đậu Hà Lan	200 g	Tiêu	
Cà rốt	100 g	Rau mùi	
Giò lụa	100 g	Dấm	
Lạp xường	100 g	Rượu.	
Tôm khô	100 g		

Quy trình chế biến.

Gạo tẻ vo sạch nấu thành cơm hơi khô, dỡ ra rá cho ráo hạt.

Thịt gà thái hạt lựu.

Lạp xường, giò lụa, dăm bông, xá xíu thái hạt lựu.

Cà rốt thái hạt lựu luộc chín với chút muối.

Trứng vịt đập 2 lòng đỏ để riêng đánh tan, còn lại đánh đều tráng mỏng thái sợi dài.

Tôm khô ngâm nước cho mềm, rửa sạch để ráo nước thái hạt lựu.

Hành tỏi khô băm nhỏ để riêng.

Tôm thẻ luộc chín trong nước dấm, muối, rượu thái hạt lựu.

Bắc chảo lên bếp, phi hành tỏi thật thơm cho thịt gà vào xào, thịt săn cho lạp xường, cho tôm thẻ, dăm bông, xá xíu, cà rốt, giò lụa, tôm khô vào xào cho thêm mỡ.

Bắc chảo mỡ khác, phi thơm hành tỏi đổ cơm vào rang cho khô hạt cơm, độ 15 phút sau cho hỗn hợp thịt vừa chuẩn bị vào, cho 2 lòng đỏ trứng đã đánh tan vào cơm trộn đều, bắc xuống cho đậu Hà Lan hộp, trứng tráng mỏng, tiêu, muối, mì chính vừa ăn.

Xúc cơm ra khuôn, ém chặt trút ra đĩa nhỏ cắm rau mùi ở giữa. Ăn nóng, ăn sau cùng của bữa tiệc.

Yêu cầu cảm quan.

Cơm có màu sắc tự nhiên của nguyên liệu chế biến. Dậy mùi thơm của hành, tỏi, tiêu, vị vừa ăn, béo, bùi, cơm rời, các nguyên liệu cắt thái đều.

404 - BÚN THANG

Nguyên liệu.

Gà béo	6000 g	Rau răm	200 g
Vịt béo	4000 g	Chanh quả	300 g
Trứng vịt (10 quả)	600 g	Củ cải	700 g
Tôm he khô	300 g	Bún	10000 g
Xương lợn	5000 g	Trứng vịt muối	600 g
Giò lụa	1000 g	Mắm tôm	50 g
Lạp xường	300 g	Mì chính	30 g
Nước mắm		Hành củ tươi	500 g
Cà cuống	3 g	Gừng	50 g
Đường	100 g	Ớt tươi.	

Quy trình chế biến.

Gà vịt làm lông sạch, mổ moi rửa sạch luộc chín vớt ra lấy thịt ở lườn thái chỉ, số thịt gà còn lại chặt miếng bày đĩa. Thịt vịt gỡ hết thái chỉ.

Tôm he bóc bỏ vỏ nướng qua cho vào cối giã bông.

Trứng muối luộc chín, bỏ lòng trắng, lòng đỏ thái khoanh mỏng.

Đánh tan trứng vịt cho thêm chút nước lã quấy kỹ tráng thật mỏng, thái chỉ.

Lạp xường rán chín thái vát mỏng.

Đun sôi nước, đập dập gừng, bỏ bún vào chần qua đổ ra rổ để ráo nước.

Xương lợn, đầu tôm cho vào nước luộc gà vịt nấu thành nước dùng trong, nêm vừa mắm, muối, đường, mì chính, cho thêm hành củ tươi lọc lấy nước trong.

Lấy nhiều bát con, xếp rau răm đã rửa sạch thái nhỏ xuống đáy bát, bày bún lên trên. Ở trên bày một góc giò lụa, một góc thịt vịt, một góc trứng, một góc tôm bông ở giữa bày lòng đỏ trứng mặn, xung quanh bày 4 hoặc 5 miếng lạp xường thành hình cái hoa.

Đun nước dùng nóng đổ vào, nên đổ lại chắt đi cho đảm bảo đủ độ nóng.

Cho ăn thật nóng. Bên cạnh bày một chén nước mắm cà cuống, chanh ớt, một đĩa thịt gà chặt miếng, một đĩa giò và một đĩa củ cải dầm, tùy theo khẩu vị của từng người mà cho thêm mắm tôm.

Yêu cầu cảm quan.

Thành phần có màu đặc trưng của từng nguyên liệu. Mùi thơm, ngọt. Nguyên liệu cắt thái cùng kiểu phải đều nhau, nước dùng trong.

405 - BÚN CHẢ

Nguyên liệu.

Thịt nạc vai	6000 g	Đường	300 g
Thịt ba chỉ	4000 g	Cà cuống	10 g
Bún	17000 g	Rau mùi	200 g
Hành củ khô	200 g	Rau thơm	400 g

Cà rốt	1000 g	Xà lách	3000 g
Đu đủ xanh	2000 g	Nước mắm	
Tỏi	200 g	Hạt tiêu	10 g
Ớt tươi	100 g	Nước hàng	100 g
Mì chính	15 g	Dấm	1000 g

Quy trình chế biến.

Thịt nạc vai rửa sạch băm nhỏ lẫn với hành, hạt tiêu, đường, mắm, mì chính, viên thành từng viên như quả táo to rồi gắp vào que, muốn cho khỏi gãy chả thì cuốn vào lá chuối tươi.

Thịt ba chỉ rửa sạch thái mỏng ướp hành, hạt tiêu, nước mắn, nước hàng để ngấm.

Đu đủ, cà rốt gọt vỏ thái mỏng nhỏ bản (có thể tỉa lá, con giống càng đẹp), ướp muối rửa sạch ngâm vào nước mắm dấm, ớt, tỏi, đường, mì chính, cà cuống.

Rau xà lách, rau thơm mùi rửa sạch bày lên đĩa.

Pha nước chấm dấm, ớt băm nhỏ, tỏi băm nhỏ, đường, nước mắm, mì chính.

Quạt cháy than hoa, xếp thịt vào vỉ hoặc cặp tre đặt trên than nướng chín vàng, bày ra đĩa.

Bún bày vào đĩa.

Khi ăn gắp bún vào bát ăn kèm với thịt nướng, rau thơm kèm dưa góp.

Yêu cầu cảm quan.

Chả nướng vàng đều, không cháy đen. Nước chấm tỏi và ớt phải nổi. Dậy mùi thơm thịt nướng, vị ngọt, nước chấm nổi vị chua, cay, mặn, ngọt thơm. Viên chả đều, dẹt, thịt thái đều.

406 - BÚN BÒ KHÔ

Nguyên liệu.

Thịt thăn bò	5000 g	Cà rốt	500 g
Lạc hạt	1000 g	Giá đỗ	1500 g
Đường kính	500 g	Nước mắm	

Hành khô	200 g	Củ sả	200 g
Tỏi khô	200 g	Chanh	300 g
Mỡ nước	1000 g	Ớt tươi	100 g
Bún	17000 g	Đu đủ xanh	2000 g
Dấm	1000 g	Rau thơm	500 g

Mì chính.

Quy trình chế biến.

Thịt bò thái mỏng ngang thớ, ướp sả hành tỏi (giã nhỏ), mì chính, đường, muối, để ngấm.

Giá rửa sạch để ráo nước hoặc chần qua trộn với rau thơm thái rồi lót xuống đáy bát, xé tơi bún bày lên trên giá.

Đu đủ xanh nạo thành sợi, cà rốt thái chỉ nhỏ, bóp muối rửa sạch vắt ráo ngâm vào dấm hòa đường, mì chính, ớt, tỏi, sả (giã nhỏ), vắt thêm chanh tươi, nước mắm nêm chua cay mặn ngọt.

Khi ăn đặt chảo lên bếp để nóng già láng qua chút mỡ, khi mỡ bốc khói cho hành, tỏi, sả phi thơm, cho khoảng 0,1 kg thịt bò đã ướp đảo nhanh tay cho thịt chín tới xúc bày vào 3 bát bún, tưới thêm mỡ nước đã phi hành, rắc lạc rang giã dập, cho thêm đu đủ, cà rốt ngâm và nước chấm. Cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Có màu sắc hấp dẫn. Mùi thơm, vị chua, cay, ngọt, béo, bùi, giòn. Bún vừa đủ ướt, bóng.

407 - BÚN LƯƠN XÀO

Nguyên liệu.

Lươn to	6000 g	Dấm	1000 ml
Mỡ nước	1000 g	Xà lách	1000 g
Lạc rang	1000 g	Nghệ	200 g
Tỏi	200 g	Đường	500 g
Hành củ	200 g	Nước mắm	

Giá đỗ	1500 g	Đu đủ xanh	2000 g
Rau thơm	500 g	Cà rốt	500 g
Củ sả	200 g	Bún	17000 g
Chanh	300 g	Mì chính.	

Quy trình chế biến.

Lươn làm sạch, lọc bỏ xương sống, thái chỉ to.

Nghệ giã vắt lấy nước.

Giã hành, tỏi, sả thật nhỏ lấy 1/2 ướp vào thịt lươn cùng với nghệ, đường, mì chính, nước mắm để cho ngấm.

Lạc rang bỏ vỏ giã dập.

Giá rửa sạch. Rau thơm, xà lách thái chỉ to trộn lẫn vào với nhau.

Ớt, tỏi băm nhỏ.

Đu đủ, cà rốt thái chỉ bóp muối ngâm dấm, đường, tỏi, ớt, cho thêm mì chính.

Khi ăn bày rau sống xuống dưới bát, xếp bún lên trên.

Bắc chảo lên bếp, cho mỡ nóng già, phi thơm hành tỏi đổ lươn vào xào lẫn với hành tỏi cho săn, khi gần được cho giá vào, xúc vào các bát bún, rắc lạc rang, rưới thêm nước mắm đã pha cùng với đu đủ, cà rốt ngâm, cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Lươn có màu vàng nâu, các loại rau giữ được màu tự nhiên. Dậy mùi thơm hành tỏi, không tanh. Vị chua, cay, mặn, ngọt, béo, bùi. Bún ráo nhưng không khô, bóng. Các nguyên liệu thái chỉ đều, giá không chín quá.

408 - BÚN XÁO VỊT

Nguyên liệu.

Vịt bầu	7000 g	Măng tươi	5000 g
Thịt vai lợn	1500 g	Tỏi	100 g
Bún	17000 g	Đường	50 g

Hành củ tươi	1000 g	Muối	100 g
Dấm	500 ml	Mì chính	30 g
Ớt tươi	50 g	Hạt tiêu	20 g
Xương lợn	4000 g		

Quy trình chế biến.

Vịt làm sạch, mổ moi, 1/2 số vịt lọc lấy thịt băm nhỏ với thịt lợn, ướp hành, hạt tiêu, nước mắm viên thành từng viên bằng quả táo.

Xương lợn và xương vịt nấu thành nước dùng, cho 1/2 số vịt còn lại luộc chín, vớt vịt ra chặt miếng bày vào đĩa riêng.

Măng gọt vỏ thái mỏng, cho vào nước lã luộc chín, vớt ra vắt hết nước đắng cho vào nước xáo vịt đun kỹ chừng 1 - 2 giờ, bỏ thêm thịt băm viên vào nêm vừa mắm, muối, mì chính, đường và ít hành thái mỏng.

Số hành còn lại thái mỏng ngâm nước mắm, dấm, ớt, tỏi băm nhỏ để chấm thịt vịt luộc.

Bún bày ra đĩa, nước xáo múc vào bát to, khi ăn gắp bún vào bát to, dội nước xáo lên, ăn nóng kèm với thịt vịt luộc.

Yêu cầu cảm quan.

Vịt trắng, vàng, không xám. Mùi thơm hấp dẫn, vị ngon ngọt, măng không đắng. Nước dùng trong, viên thịt đều, thịt vừa chín tới, không dai.

409 - BÚN ỐC

Nguyên liệu.

Ốc nhồi to	6000 g	Ớt tươi	300 g
Bún	17000 g	Đường kính	120 g
Cà chua	5000 g	Muối	300 g
Dấm bỗng	2000 g	Nước mắm	500 ml
Hành hoa	1000 g	Hành khô	200 g
Mỡ nước	500 g	Nghệ	100 g

Quả me	300 g	Tỏi	100 g
Dấm chua	500 ml	Mì chính	40 g

Quy trình chế biến.

Ốc nhồi ngâm nước gạo một đêm cho nhả hết đất, đem rửa sạch, cậy miệng, chặt chón, ngâm nước vôi 15 phút, vớt ra lấy que nhọn khêu ốc, bỏ phân, bỏ lưỡi, rửa lại nước lã và bóp muối nhiều lần cho ốc hết nhớt và trắng, đổ ra rổ cho ráo nước, ướp nước mắm, nghệ giã nhỏ, mỡ nước, dấm bỗng. Cho mỡ vào chảo, phi thơm hành, tỏi, xào ốc chín tới. Cà chua bổ miếng cau.

Phi thơm hành khô, cho cà chua vào xào chín, cho thêm dấm bỗng, nước sôi và nước xào ốc, nêm vừa mắm, muối, đường, nước me, mì chính, cho thêm hành hoa thái khúc.

Cho mỡ vào chảo khác, để nóng già, cho ớt tươi băm nhỏ vào chưng lên đổ dấm chua vào khuấy đều, để riêng.

Bún xếp vào đĩa to. Khi ăn lấy bún vào bát, bày ốc lên trên, chan nước dấm bỗng đun sôi vào. Ăn thật nóng, muốn ăn cay thì cho thêm nước dấm ớt chưng, kèm theo rau thơm.

Yêu cầu cảm quan.

Nước chưng dấm ớt đỏ đẹp, ốc hơi vàng, nước dấm trong, nổi vị chua ngọt, nước chưng dấm ớt hơi sánh.

410 - BÚN BÒ NƯỚC

Nguyên liệu.

Thịt bò	4000 g	Sả củ	300 g
Chân giò lợn	4000 g	Ớt bột	20 g
Bún	17000 g	Mắm tôm	50 g
Mỡ nước	500 g	Rau mùi	100 g
Hành khô	200 g	Hạt tiêu	10 g

Quy trình chế biến.

Chân giò cạo, rửa sạch chặt khoanh. Thịt bò thái dày 1 cm, cắt miếng vuông 3 x 3 cm, trộn lẫn với chân giò, ướp tiêu, hành, nước mắm, mắm tôm, sả (thái khúc, đập dập) bóp thật đều cho ngấm.

Cho nước vào ngập thịt, đậy kín vung, đun nhỏ lửa cho đến khi thịt chín mềm.

Đặt xoong khác lên bếp, phi thơm hành băm nhỏ, rắc ớt bột vào khuấy đều, thêm vài thìa nước dùng, để riêng.

Khi ăn lấy bún vào bát, múc thịt và nước dùng đổ hơi ngập, rưới thêm nước ớt, rắc rau mùi lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Bát bún có màu hơi đỏ nâu, thơm mùi sả, vị ngon, ngọt, hơi cay. Nước hơi sền sệt, thịt mềm nhừ .

411 - BÚN KIÊN GIANG

Nguyên liệu.

Bún	2000 g	Rau xà lách	300 g
Xương lợn	1000 g	Rau mùi tàu	20 g
Cá quả	500 g	Gừng	20 g
Cua bể	500 g	Muối	
Tôm tươi to	500 g	Hạt tiêu	5 g
Hành tươi	100 g	Mì chính	10 g
Giá đỗ	200 g	Nước mắm	

Quy trình chế biến.

Xương lợn rửa sạch, đổ nước lạnh, đun sôi hớt bọt, đun nhỏ lửa, cho hành, gừng nướng để thành nước dùng trong. Nêm vừa mắm, muối, mì chính.

Cá quả làm sạch, cho vào nước dùng luộc chín gỡ lấy thịt.

Cua hấp chín gỡ lấy thịt. Tôm làm sạch xào chín với hành.

Cho bún vào bát, bày: tôm, cua, cá, hành, mùi lên trên, chan nước dùng nóng, ăn kèm rau sống, rau thơm.

Yêu cầu cảm quan.

Các nguyên liệu giữ được màu sắc tự nhiên; tôm đỏ, thịt, cá và cua trắng. Nổi mùi thơm của các loại rau gia vị, vị ngọt, không tanh. Nước nhiều hơn cái.

412 - BÚN RIÊU

Nguyên liệu.

Bún	2500 g	Rau muống chẻ	300 g
Cua đồng	2000 g	Hoa chuối	200 g
Cà chua	500 g	Rau kinh giới	100 g
Quả me	100 g	Chanh	150 g
Mắm tôm	20 g	Ớt	50 g
Hành củ	50 g	Muối	
Hành tươi	100 g	Nước mắm	
Rau mùi	100 g	Mì chính	5 g

Quy trình chế biến.

Cua rửa sạch bỏ mai, yếm, miệng để ráo nước, gỡ gạch cua để riêng. Thịt cua giã nhỏ cùng chút muối cho nước lạnh vào, lọc kỹ, bỏ bã.

Cà chua cắt làm 6, phi thơm hành cho cà chua vào xào.

Me cho vào chút nước, đun sôi, để riêng.

Nêm mắm tôm vào nước cua, đun sôi cho thịt cua đóng màng nổi lên, cho cà chua đã xào vào, đun nhỏ lửa, cho nước me, nêm mắm, muối, mì chính vừa ăn bắc nồi cua xuống.

Phi thơm hành mỡ bỏ gạch cua vào xào, sền sệt là được, đổ gạch cua lên thịt cua làm màu, cắt hành lá, rau mùi lên trên.

Gắp bún ra bát, múc riêu cua nóng lên trên. Ăn nóng kèm rau muống chẻ, hoa chuối, kinh giới... có thể vắt thêm chanh tùy ý.

Yêu cầu cảm quan.

Riêu cua có màu đỏ vàng; mùi thơm, vị ngọt, hơi chua dịu vừa ăn, không tanh. Váng thịt cua chắc, nước cua trong.

413 - BÚN BÒ HUẾ

Nguyên liệu.

Bún to sợi	2500 g	Phẩm đỏ T.P	1 g
Xương đuôi bò	1000 g	Hành tươi	100 g

Chân giò lợn	800 g	Mùi tàu	50 g
Thịt bò nạm	400 g	Hoa chuối	200 g
Hành tây	100 g	Giá đỗ	500 g
Củ sả	100 g	Chanh quả	100 g
Mắm ruốc	20 g	Mì chính	10 g
Mỡ nước	100 g	Muối	
Ớt bột	10 g	Nước mắm ·	
Ớt quả	20 g		

Quy trình chế biến.

Xương bò rửa sạch, chặt khúc. Chân giò rửa sạch chặt khúc to. Thịt bò nạm rửa sạch để ráo nước. Sả bó 1/2, băm nhỏ 1/2.

Nấu nước dùng: Cho xương bò, bó sả, muối vào nước lạnh, đun sôi, hớt bọt, cho thịt nạm vào luộc, tiếp tục hớt bọt, cho chân giò vào luộc, loại thịt nào chín trước vớt ra trước không để chín mềm quá không ngon. Vớt hết thịt ra, lọc mắm ruốc, nêm mắm, muối, mì chính cho vừa ăn.

Phi thơm hành mỡ, cho sả băm, ớt bột, phẩm đỏ, ớt chín băm nhỏ, xào vàng. Cho 1/2 hỗn hợp này và 1/2 hành mùi băm nhỏ vào nước dùng.

Thịt nạm thái mỏng to bản. Thịt chân giò lọc xương thái giống thịt nạm.

Bún gắp vào bát to, trên bày thịt nạm, thịt chân giò, hành, mùi, chan nước dùng thật sôi ăn kèm với hoa chuối thái, giá sống, mùi tàu, húng, chấm nước sả, ớt, chanh.

Yêu cầu cảm quan.

Nước dùng trong, nổi váng đỏ, vàng. Mùi thơm, vị nổi cay, béo, vừa ăn. Thịt chín mềm.

414 - CHÁO ĐẬU XANH

Nguyên liệu.

Gạo tẻ mới	2000 g	Đậu xanh xay	1000 g
Gạo nếp	1000 g		

Quy trình chế biến.

Trộn gạo nếp với gạo tẻ, vo đãi sạch để ráo nước.

Đậu xanh ngâm nước, đãi sạch vỏ.

Cho đậu xanh, gạo vào nước lạnh đun sôi, đậy vung kín, kéo ra cạnh bếp cho sôi nhỏ lửa khoảng 2 giờ, thấy gạo nở đều, nhừ, lấy đũa khuấy đều, múc ra bát.

Yêu cầu cảm quan.

Cháo có màu hơi vàng, mùi thơm, vị vừa ăn. Cháo sánh vừa, gạo và đậu phân bố đều.

415 - CHÁO CHIM

Nguyên liệu.

Chim bồ câu	5000 g	Hành hoa	1000 g
Gạo tám	3000 g	Mì chính	30 g
Xương lợn	3000 g	Hạt tiêu	10 g
Hành khô	300 g	Muối	
Rau răm	500 g	Nước mắm	

Quy trình chế biến.

Chim bóp chết, làm sạch, mổ moi, lọc xương để riêng, thịt thái miếng mỏng ngang thớ. Xương lợn rửa sạch, đập dập, bỏ lẫn với xương chim vào nước lạnh đun kỹ lấy nước dùng lọc trong.

Gạo vo sạch, giã vỡ hạt, cho vào nồi nước dùng trong nấu thành cháo, nêm vừa nước mắm, mì chính.

Để mỡ nóng già, phi thơm hành khô đập dập, cho thịt chim vào xào săn, nêm vừa nước mắm, mì chính, hạt tiêu, xúc ra đĩa.

Hành hoa, rau răm rửa sạch, thái nhỏ.

Múc ra bát, rắc thịt chim và hành, răm lên trên cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Cháo có màu trắng, mùi thơm, vị ngọt, trạng thái sánh, đồng nhất.

416 - CHÁO BẦU DỤC

Nguyên liệu.

Bầu dục lợn	5000 g	Hành hoa	1000 g
Gạo tẻ mới	2200 g	Mì chính	50 g
Gạo nếp	800 g	Hạt tiêu	20 g
Xương lợn	10000 g	Nước mắm	
Rau mùi	500 g	Muối	

Quy trình chế biến.

Trộn lẫn gạo tẻ, gạo nếp với nhau, vo sạch, để ráo, giã dập. Xương lợn rửa sạch, đập dập cho vào nồi nước lạnh đun sôi, hớt bọt, nấu thành nước dùng lọc trong. Hòa gạo với nước lạnh, khuấy đều, trút từ từ vào nồi nước dùng đun sôi, kéo ra cạnh bếp để sôi lăn tăn cho cháo nhừ, sánh. Nêm mắm, muối, mì chính, khuấy đều.

Bầu dục bóc màng, lạng đôi, bỏ chỗ hoi, khía quả trám nhỏ thái miếng mỏng ngâm vào nước lạnh, rửa sạch máu vớt ra để ráo.

Khi ăn đổ bầu dục vào bát, rắc rau mùi, hành hoa lên trên. Múc cháo đang sôi dội lên bầu dục, rắc hạt tiêu. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Cháo có màu trắng, mùi thơm không hoi, vị ngon ngọt. Cháo sánh đồng nhất, bầu dục thái đều, giòn.

417 - CHÁO THỊT BÒ

Nguyên liệu.

Gạo tẻ	2400 g	Rau mùi	500 g
Gạo nếp	600 g	Hạt tiêu	20 g
Thịt bò nạc	3000 g	Nước mắm	
Xương lợn	3000 g	Muối	
Hành hoa	1000 g		

Quy trình chế biến.

Trộn gạo nếp lẫn với gạo tẻ vo sạch để ráo nước.

Xương lợn rửa sạch, ghè vỡ cho vào nồi nước lạnh đun sôi, hớt hết bọt đun thành nước dùng trong. Trút gạo vào nước xương, đun sôi, kéo ra cạnh bếp để sôi lăn tăn cho cháo nhừ, sánh.

Thịt bò lọc hết màng gân, băm nhỏ, ướp nước mắm, tiêu, hành băm nhỏ. Khi cháo nhừ, đổ thịt bò vào khuấy đều bắc ra nêm vừa gia vị.

Cho hành tươi, rau mùi thái nhỏ vào bát, múc cháo nóng đổ lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Cháo có mùi thơm không hoi, vị ngọt. Trạng thái cháo sánh, đồng nhất, thịt bò băm nhỏ.

418 - CHÁO THỊT LỢN

Nguyên liệu.

Gạo tẻ mới	2400 g	Hành tươi	1000 g
Gạo nếp	600 g	Muối	30 g
Thịt lợn nạc	3000 g	Hạt tiêu	20 g
Xương ống lợn	10000 g	Rau mùi	300 g
Nước mắm		Mì chính	50 g

Quy trình chế biến.

Xương lợn rửa sạch, ghè vỡ cho vào nước lạnh, đun sôi hớt sạch bọt ninh lại lọc lấy nước trong.

Trộn gạo nếp với gạo tẻ vo sạch để ráo nước rồi đổ vào nồi nước dùng đã lọc đun kỹ cho gạo nở sánh.

Thịt lợn nạc bấm nhỏ, ướp với ít muối và hạt tiêu.

Hành hoa, rau mùi thái nhỏ.

Khi cháo đã được, cho thịt vào khuấy lẫn, cho nước mắm đun sôi.

Cho hành hoa rau mùi vào đáy bát, đổ cháo lên trên, rắc hạt tiêu. Cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Cháo thơm ngọt, nổi mùi hạt tiêu, cháo sánh như đồng nhất không đặc.

419 - CHÁO THỊT GÀ

Nguyên liệu.

Gạo tẻ mới	2400 g	Rau mùi	300 g
Gạo nếp	600 g	Lá chanh	100 g
Gà béo	6000 g	Muối	50 g
Xương lợn	4000 g	Hạt tiêu	20 g
Hành tươi	1000 g	Nước mắm	
Mì chính	50 g		

Quy trình chế biến.

Gà cắt tiết, vặt lông, mổ bụng rửa kỹ cho vào nồi nước lạnh luộc chín vớt ra gỡ lấy thịt thái chỉ.

Lòng gà làm sạch luộc chín thái nhỏ.

Xương gà cùng với xương lợn nấu thành nước dùng lọc trong.

Gạo tẻ trộn lẫn gạo nếp vo kĩ cho vào nồi nước dùng nấu thành cháo.

Hành tươi thái nhỏ, lá chanh thái chỉ, rau mùi thái khúc.

Cháo chín nếu chưa sánh dùng đũa cả khuấy cho thật sánh, nêm vừa mắm, muối, mì chính. Cho hành xuống đáy bát, múc cháo bày thịt gà lên trên, rắc hạt tiêu, rau mùi, lá chanh lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Cháo thơm, ngọt, nổi mùi hạt tiêu và lá chanh. Cháo sánh, đồng nhất.

420 - CHÁO LÒNG LỢN

Nguyên liệu.

Gan lợn	2000 g	Rau mùi	300 g
Tim	400 g	Hành hoa	1500 g

Phổi	700 g	Rau răm	300 g
Dạ dày	2000 g	Rau húng	200 g
Ruột non	3000 g	Xương sông	300 g
Ruột già	3000 g	Hạt tiêu	30 g
Mỡ cơm xôi	1500 g	Mì chính	20 g
Tiết lợn	2000 g	Phèn chua	50 g
Gạo tẻ	2400 g	Nước mắm	
Gạo nếp	600 g		

Quy trình chế biến.

Lòng non và dạ dày làm sạch ngâm vào nước phèn chua xong đem rửa sạch, luộc chín tới, vớt ra bỏ vào chậu nước lạnh cho khỏi bị đen.

Phổi, tim và gan lợn cho vào nồi nước. Chần lòng non luộc chín vớt ra để nguội.

Lòng già cạo, rửa, tẩy sạch mùi hôi (lộn trái, bóp muối vài lượt rửa kỹ.

Mỡ cơm xôi đem băm lẫn với các thứ rau thơm húng, xương sông, hành hoa, tiết, trộn nước mắm, hạt tiêu bóp đều nhồi vào lòng già, buộc chặt hai đầu, bỏ vào nồi nước luộc lòng đun sôi, kéo ra cạnh lấy kim nhọn tiêm vào khúc dồi, thấy nước chảy ra không còn đỏ là chín, vớt ra để nguội.

Gạo nếp trộn lẫn với gạo tẻ vo sạch, để ráo, giã dập trộn với 1 ít nước lạnh khuấy đều rót từ từ vào nồi nước luộc lòng đun sôi lăn tăn khoảng 1 giờ 30 phút cho gạo nở đều, chín nhừ nêm nước mắm, muối, mì chính vừa ăn.

Khi ăn thái lòng non, tim, gan, dạ dày... bày vào đĩa. Rau răm, hành hoa thái nhỏ bày vào bát múc cháo nóng dội lên trên, rắc hạt tiêu, rau mùi.

Ăn nóng kèm với lòng.

Yêu cầu cảm quan.

Cháo có màu nâu, mùi thơm, không hôi, vị vừa ăn; lòng ăn giòn, không dai, cháo sánh đồng nhất.

421 - CHÁO TÔM

Nguyên liệu.

Tôm tươi to	6000 g	Rau mùi	300 g
Gạo tẻ	2500 g	Hạt tiêu	30 g
Mỡ nước	800 g	Mì chính	30 g
Xương lợn	10000 g	Muối	50 g
Hành hoa	1000 g	Nước mắm	

Quy trình chế biến.

Xương lợn rửa sạch chặt miếng to, bỏ vào nồi nước lạnh đun sôi, hớt bọt, rút bớt lửa, ninh kỹ lấy nước ngọt.

Gạo vo sạch để ráo nước, cho ít mỡ vào chảo để nóng già đổ gạo vào rang cho phồng trắng, trút ra để nguội

Tôm bóc vỏ, bỏ đầu rút chỉ rửa nước vắt ráo, giã nhuyễn ướp hạt tiêu, muối, mì chính, viên thành từng quả bằng quả táo ta (ϕ = 2 cm).

Lọc nước dùng cho vào nồi, để nguội cho gạo vào bắc lên bếp đun sôi nhỏ lửa, khi gạo gần nhừ thì thả các viên tôm vào cho nước mắm, muối, mì chính, khuấy nhẹ.

Khi thấy các viên tôm nổi lên, cho thêm hành hoa thái nhỏ vào nồi cháo, khuấy nhanh, bắc ra, múc ra bát, rắc hạt tiêu, rau mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Cháo trắng, viên tôm hồng. Vị ngọt, thơm, không tanh. Cháo loãng không sánh, hạt gạo hơi nở không vỡ to, viên tôm giòn.

422 - CHÁO CÁ ẢM

Nguyên liệu.

Cá quả to	15000 g	Mắm tôm loãng ngon	300 ml
Thịt ba chỉ	5000 g	Chanh quả	500 g
Gạo tẻ	2400 g	Ớt tươi	200 g

Gạo nếp	600 g	Nước mắm	500 ml
Cải cúc	5000 g	Mì chính	30 g
Hành tươi	5000 g	Rau mùi	500 g
Thìa là	1500 g	Hạt tiêu	20 g
Rau cần	5000 g	Muối	50 g

Quy trình chế biến.

Cá quả đánh vẩy, rửa sạch, mổ bỏ ruột, cho vào nồi nước sôi luộc chín.

Thịt rửa sạch, luộc chín thái mỏng, bày ra đĩa riêng.

Gạo tẻ, gạo nếp trộn lẫn vo sạch giã vỡ hạt, khi nước luộc cá nguội thì cho gạo vào nấu thành cháo, nêm vừa nước mắm, hạt tiêu, mì chính.

Nhúng cá vào nồi cho nóng lại, bày đĩa riêng.

Hành tươi, cải cúc, thìa là, rau cần cắt bỏ rễ rửa sạch cho vào nước luộc cá chần qua vớt ra cắt khúc để đĩa riêng.

Múc cháo ra liễn, bên cạnh bày các đĩa cá, thịt, rau, mắm tôm pha chanh, ớt.

Múc cháo vào bát riêng, rắc rau mùi lên trên. Ăn kèm các thứ trên.

Yêu cầu cảm quan.

Cháo trắng, các loại rau xanh. Vị ngọt, thơm không tanh. Cháo hơi loãng, sánh, cá còn nguyên vẹn, các loại rau chín tới.

423 - CHÁO LƯƠN

Nguyên liệu.

Lươn to	5000 g	Gạo tẻ	2300 g
Xương lợn	3000 g	Gạo nếp	700 g
Mỡ nước	500 g	Hạt tiêu	30 g
Hành tươi	1000 g	Mì chính	30 g
Rau răm	500 g	Nước mắm	
Muối	50 g		

Quy trình chế biến.

Lươn làm sạch luộc chín, gỡ lấy thịt ướp mắm, tiêu để ngấm.

Xương lợn rửa sạch đập dập cùng với xương lươn cho vào nước lạnh nấu nước dùng ngọt, lọc lấy nước trong.

Dọc hành thái nhỏ, củ hành thái mỏng, rau răm rửa sạch thái nhỏ.

Cho mỡ vào chảo, phi thơm hành củ cho thịt lươn vào xào săn.

Gạo nếp và gạo tẻ trộn lẫn, vo sạch giã vỡ hạt, khi nước dùng nguội thì trút vào, nấu thành cháo nêm vừa nước mắm.

Khi ăn múc cháo ra bát, rắc thịt lươn và hành răm, hạt tiêu lên trên ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Cháo hơi nâu xám. Thơm, ngọt, không tanh, cháo sánh, đồng nhất.

424 - CHÈ ĐƯỜNG (CHÈ HOA CAU)

Nguyên liệu.

Đường kính trắng	500 g	Bột sắn lọc	100 g
Đậu xanh xay	100 g	Nước hoa bưởi (va ni)	5 ml

Quy trình chế biến.

Đậu xanh ngâm đãi sạch vỏ, đồ chín để riêng, cho đường vào 1 lít nước đun tan đường. Bột sắn lọc hết cặn bẩn cho 1 lít nước vào khuấy đều, cho lẫn vào nước đường, bắc lên bếp đun vừa lửa khuấy luôn tay cho đều khi bột thật trong là chín. Nhắc xoong bột xuống vừa khuấy vừa cho đậu xanh, nước hoa bưởi hoặc vani vào.

Múc ra bát, để nguội. Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Bát chè trong, đậu vàng. Thơm mùi hoa bưởi (vani), vị ngọt mát. Chè sánh đồng nhất, róc bát, đậu xanh lơ lửng và nổi trên bát chè.

425 - CHÈ ĐẬU ĐEN LOÃNG

Nguyên liệu.

Đậu đen	300 g	Tinh dầu chuối	5ml
Đường hoa mai	1000 g	(vani)	

Quy trình chế biến.

Đậu đen vo sạch, cho vào nước lạnh đun nhừ, cho đường vào khuấy đều, tiếp tục đun sôi 15 phút nữa. Múc ra bát (chú ý múc lượng đỗ mỗi bát bằng nhau) để nguội hẳn cho nước dầu chuối vào, có thể cho thêm đá đập vụn. Ăn nguội hoặc lạnh.

Yêu cầu cảm quan.

Thơm mùi dầu chuối (vani) ngọt, mát. Nước nhiều hơn cái, hạt đỗ mềm nhưng không vỡ nát, nước đen không vẩn đục.

426 - CHÈ ĐẬU VÁN NƯỚC

Nguyên liệu.

Đường kính	1000 g	Nước tro	5 g
Đậu ván	700 g	Vani	2 g

Quy trình chế biến.

Đậu ván ngâm nước chừng 5 giờ, vớt ra bóc vỏ.

Nước tro hòa lẫn vào nước lã cho đậu vào đun nhỏ lửa đến khi đậu chín nhừ còn nguyên hạt. Cho đường vào nước lã đun sôi 15 phút, rắc đậu khuấy nhẹ tay đun sôi lại. Bắc xoong xuống để nguội, cho vani. Ăn nguội, có thể cho thêm đá đập vụn.

Yêu cầu cảm quan.

Nước đường trong, đỗ trắng. Thơm mùi vani, ngọt mát, bùi. Nước nhiều hơn cái, hạt đỗ mềm nguyên hạt, nước trong.

427 - CHÈ HẠT SEN LONG NHÃN

Nguyên liệu.

Hạt sen tươi	300 g	Đường kính	1000 g
Nhãn lồng	1000 g	Nước hoa bưởi	5 ml

Quy trình chế biến.

Hạt sen bóc vỏ thông tâm, luộc chín không vỡ hạt, nước luộc lọc trong.

Hòa 2 lít nước luộc sen với nước lã với đường cho lên bếp đun sôi 15 phút, để nguội cho nước hoa bưởi

Nhãn lồng bóc vỏ, bỏ hạt còn để nguyên cùi (chú ý khi bóc không để cùi bị vỡ nát) cho hạt sen đã nhừ vào giữa cùi.

Xếp nhãn vào bát múc nước đường. Ăn nguội, có thể đập đá vụn vào bát. Ăn lạnh.

Yêu cầu cảm quan.

Cùi nhãn trắng đục, nước trong trắng. Mùi thơm của nước hoa bưởi, sen, ngọt, mát. Nước nhiều hơn cái, hạt sen nguyên hạt nhừ, nhãn nguyên quả.

428 - CHÈ CỐM

Nguyên liệu.

Đường kính	1000 g	Bột đao	100 g
Cốm non (làng vòng)	300 g	Nước hoa bưởi (vani)	3ml

Quy trình chế biến.

Hòa 2 lít nước lã với đường đun sôi đem lọc sạch. Hòa bột đao vào nước lạnh, lọc vào xoong đường khuấy đều.

Cốm nhặt sạch trấu, vò tơi, khi đường sôi rắc cốm vào khuấy đều tay, thấy bột trong, bắc ra để nguội rắc nước hoa bưởi (hoặc vani) múc ra bát sạch. Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Chè trong, xanh. Thơm mùi cốm, ngọt mát. Chè sánh vừa, đồng nhất, cốm dẻo.

429 - CHÈ TRÔI NƯỚC

Nguyên liệu.

Bột nếp	1000 g	Mỡ khổ	200 g

Bột sắn lọc	150 g	Mỡ nước	100 g
Đậu xanh	400 g	Hành khô	20 g
Đường vàng	1000 g	Gừng	50 g
Vừng	50 g	Muối	

Quy trình chế biến.

Bột nếp trộn lẫn với bột sắn lọc (đã rây mịn) cho nước sôi, một chút muối nhào bột cho dẻo và mịn.

Đậu xanh xay vỡ ngâm 6 giờ đãi sạch vỏ, bắc lên bếp nấu chín như cơm nát, giã nhuyễn.

Cho mỡ nước vào chảo để nóng già, phi thơm hành thái mỏng, cho tiếp mỡ khổ băm nhỏ vào đảo đều, tiếp đậu xanh vào đảo đều, để nguội viên nhỏ bằng quả táo.

Bột viên tròn lại, cán mỏng ra để nhân vào giữa, bao kín, vê tròn lại, bỏ vào nồi nước sôi luộc thấy nổi thì vớt bột ra.

Đổ nước vào đường, bắc lên bếp thắng cho tan đường, đập dập gừng với ít muối đun đường cho hơi đặc thì thả các viên bột vào đun nhỏ lửa.

Múc mỗi bát 2-3 viên bột với nước đường rắc vừng rang (đã xát vỏ) lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Chè hơi vàng, thơm mùi gừng, ngọt đậm. Nước nhiều hơn cái, các viên bột đều nhau, không vỡ, dẻo.

430 - CHÈ ĐẬU TRẮNG

Nguyên liệu.

Đậu trắng	600 g	Dừa già	200 g
Đường kính	1000 g	Vani	1 g
Gạo nếp	300 g		

Quy trình chế biến.

Đậu trắng ngâm 1 giờ, luộc chín vớt ra đãi sạch vỏ.

Gạo nếp vo sạch, trộn lẫn với đậu cho vào nồi.

Dừa nạo tơi cùi (hoặc giã nhỏ) đổ nước nóng vào bóp kỹ vắt lấy nước cốt để riêng, cho thêm nước sôi bóp lại lần thứ hai vắt lấy nước đổ vào nồi đậu.

Cho thêm nước lạnh ngập mặt đậu đun cho đậu và gạo nếp đặc lại và chín.

Đổ đường vào đậu, khuấy đều cho tan đường, đun thêm, khi được cho nước cốt dừa, bắc ra để nguội cho vani. Múc ra bát, ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Chè màu trắng, thơm mùi vani, vị ngọt mát, chè đặc, đồng nhất, đậu nhừ, dẻo.

431 - CHÈ THẠCH LỰU

Nguyên liệu.

Đường kính	1000 g	Nước hoa bưởi	5ml
Bột sắn lọc	200 g	Phẩm màu thực phẩm	
Bột nếp	200 g		

Quy trình chế biến.

Hòa đường với 2 lít nước, khuấy tan đun sôi để nguội cho nước hoa bưởi.

Bột sắn lọc trộn lẫn với bột nếp, cho nước nhào dẻo, cán mỏng 1 cm.

Phẩm hồng pha với nước quét lên mặt lớp bột cho thấm đều để hơi se thái hạt lựu.

Đun nước sôi, thả bột vào luộc chín, vớt ra thả vào chậu nước lạnh một lúc.

Khi ăn, xúc hạt lựu vào bát nhỏ, múc nước đường vào bát chè, rắc nước hoa bưởi. Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Chè có màu hồng trong, vị ngọt, thơm mát. Nước nhiều hơn cái, hạt lựu cắt thái đều nguyên vẹn, dẻo giòn.

432 - CHÈ HẠT SEN BỌC BỘT

Nguyên liệu.

Hạt sen khô	200 g	Bột sắn lọc	500 g
Đường kính	1000 g	Vani	2 g

Quy trình chế biến.

Hạt sen vo sạch, ninh nhừ còn nguyên hạt, thông tâm.

Vẩy nước lã vào bột sắn cho ẩm, bóp cho bột vỡ vụn, đổ nước từ từ cho bột thật mịn, dẻo, nắm lại thành nắm. Đun nước sôi thả bột vào luộc đến khi bột trong, vớt ra nhồi lại viên thành từng viên bằng hòn bi nèn bẹp và mỏng, cho hạt sen vào giữa bao tròn lại.

Cách nhào bột khác: Cho nước vào bột theo tỷ lệ 1,5/1 khuấy tan bột, đặt lên bếp khuấy cho đặc lại, nhồi kỹ, viên thành hòn bi rồi cũng làm như trên.

Cho nước sôi lại, thả các viên bột bọc hạt sen vào luộc, thấy bột trong đều lấy ra để ráo nước.

Đường kính hòa tan với nước, đun sôi thả các viên bột bọc hạt sen vào đun lại, múc ra bát, vani cho vào lúc chè còn nóng. Ăn nguội .

Yêu cầu cảm quan.

Viên bột trong, nước đường trong. Thơm mùi vani, vị ngọt mát, bùi. Nước nhiều hơn cái, trong, không vẩn đục, viên bột đều, nguyên vẹn, nhìn thấy hạt sen bên trong.

433 - CHÈ BÀ CỐT

Nguyên liệu.

Gạo nếp	600 g	Gừng	10 g
Mật	1000 g		

Quy trình chế biến.

Gạo nếp vo sạch, đãi thóc, trấu, sạn cho vào nước lạnh nấu như nấu cháo (chú ý đun nhỏ lửa) để cho hạt gạo chín nhưng không nứt.

Gừng giã nhỏ vắt lấy nước.

Gạo nếp vừa nở thì cho gừng và mật vào nấu sôi cho đến khi đặc sền sệt.

Múc ra bát. Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Chè màu cánh gián. Thơm mùi gừng, nếp, vị ngọt đậm. Chè đồng nhất, đặc sền sệt, không nát.

434 - CHÈ CON ONG

Nguyên liệu.

Gạo nếp	1000 g	Gừng	50 g
Đường phên (mật)	1000 g	Vừng	30 g

Quy trình chế biến.

Gạo nếp vo sạch, ngâm nước lạnh 6 ÷ 8 giờ vớt ra để ráo nước, cho vào chõ đồ thành xôi lấy ra để nguội.

Mật (đường phên pha nước) đun sôi kỹ, lọc sạch.

Gừng gia nhỏ vắt lấy nước.

Đun mật (đường) sánh lại, bắc ra khỏi bếp cho đường, hạ nhiệt độ, đổ xôi, nước gừng vào đun một lúc bắc ra.

Vừng rang vàng sẩy vỏ (lạc rang vàng tách đôi, xát sạch vỏ). Múc chè ra đĩa, rắc vừng (lạc) lên trên. Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Chè màu cánh gián, thơm mùi đường, gừng.

Vi ngọt đậm chè đạc, hạt xôi bóng, nguyên hạt, róc đĩa, dẻo.

435 - CHÈ KHO

Nguyên liệu.

Đậu xanh	1000 g	Quế chi	3 g
Đường	1000 g	Thảo quả	2 g
Vừng	50 g		

Quy trình chế biến.

Cách 1:

Đường cho vào 1 lít nước, đun tan để sôi một lúc, lọc thật kỹ.

Đậu xanh xay vỡ, ngâm 6 giờ, đãi sạch vỏ, phơi khô, rang hơi vàng xay nhỏ mịn như bột.

Hòa 1,5 lít nước vào bột đậu, khuấy tan cho nước đường vào, bắc lên bếp đun nhỏ lửa khuấy đều tay không để bén nồi.

Quế chi và thảo quả giã nhỏ, rây mịn như bột, khi chè bắt đầu đặc thì cho vào khuấy lẫn, nấu cho đến khi chè đặc quánh lại, múc ra đĩa khô sạch (hoặc đổ vào khuôn có lót lá chuối) rắc vừng đã rang thơm lên trên mặt. Ăn nguội, khi ăn cắt ra từng miếng. Bảo quản được từ 3 ÷ 5 ngày.

Cách 2:

Đường phên cho vào 0,5l nước, đun sôi, lọc kỹ.

Đậu xanh xay vỡ ngâm 6 giờ, đãi sạch vỏ cho nước vào ninh nhừ cho ra rá cà lấy bột mịn. Cho đậu và đường đun sôi kỹ khuấy luôn tay đến khi chè bắt đầu đặc lại, cho thảo quả, quế chi khuấy lẫn, nấu cho đến khi đặc quánh lại, múc ra đĩa khô, sạch, rắc vừng đã rang thơm lên trên. Ăn nguội, bảo quản được từ 1 ÷ 2 ngày.

Yêu cầu cảm quan.

Chè màu vàng nâu. Thơm mùi thảo quả, quế chi, ngọt đậm, bùi. Chè dẻo, khô, róc đĩa, cầm không dính tay.

436 - CHÈ KHOAI TÂY

Nguyên liệu.

Khoai tây	1000 g	Vừng	50 g
Đường kính	1000 g	Vani	1 g

Quy trình chế biến.

Khoai tây gọt vỏ ngâm nước rửa sạch cho vào nồi luộc, chắt nước để ít lửa cho khoai chín kỹ đem giã nhuyễn khi khoai còn nóng.

Cho đường vào khoai đã giã nhuyễn bắc lên bếp khuấy liên tục (đun nhỏ lửa) cho đến khi chè dẻo quánh, cho vani vào múc ra đĩa đã khô sạch, rắc vừng đã rang thơm lên trên. Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Chè màu vàng rơm. Thơm mùi vani, vị ngọt đậm. Chè dẻo, khô, róc đĩa, cầm không dính tay.

437 - CHÈ KHOAI MÔN

Nguyên liệu.

Đường kính	1000 g	Dừa già	300 g
Khoai môn	1000 g	Vani	1 g
Gạo nếp	500 g	Muối	

Quy trình chế biến.

Khoai môn rửa sạch, nấu chín, bóc vỏ thái miếng to.

Dừa nạo tơi cùi, cho 1/2 bát nước sôi vào bóp đều vắt lấy nước cốt để riêng, cho thêm nước sôi vắt lần 2, cho nước đó vào nồi đổ gạo nếp vo sạch nấu cho đến khi hạt gạo nở to, cho tiếp khoai môn vào nấu lẫn.

Cho đường vào nồi, lấy đũa cả khuấy đều cùng với muối thấy chè đặc quánh lại thì cho nước cốt dừa đun sôi, cho vani vào khuấy đều múc ra bát khô sạch. Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Chè màu xám. Mùi thơm, vị ngọt. Chè đặc dẻo.

438 - CHÈ NGÔ NON

Nguyên liệu.

Đường kính	1000 g	Bột hoàng tinh	20 g
Ngô non	800 g	Vani	2 g

Quy trình chế biến.

Ngô non hãy còn sữa để nguyên cả bắp bóc lá áo xát để lấy bột (hoặc tẽ hạt bỏ cối giã nhỏ) bỏ bã hòa thêm nước lã và bột hoàng tinh khuấy đều.

Đổ đường vào nước bột đánh tan, bắc lên bếp đun vừa lửa khuấy đều tay cho sôi kỹ. Bột chín trong là được, để nguội rắc vani, múc ra bát. Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Chè trắng ngà, thơm đặc trưng, vị ngọt mát. Trạng thái chè sánh đặc, đồng nhất.

439 - CHÈ CỦ MÀI

Nguyên liệu.

Củ mài	1000 g	Bột đao	50 g
Đường kính	1000 g	Vani	2 g
		(nước hoa bưởi)	

Quy trình chế biến.

Củ mài rửa sạch, luộc chín, bóc bỏ vỏ, thái mỏng, bỏ chỗ sượng.

Cho nước lã với đường đun sôi lọc sạch.

Bột đao hòa nước lã, lọc vào nước đường bắc lên bếp, khuấy đều tay cho đến khi sôi, đổ củ mài vào, khi chè trong thì bắc xuống để nguội, cho vani (hoặc nước hoa bưởi). Múc ra bát. Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Chè trắng trong. Thơm mùi vani, ngọt mát. Chè hơi sánh, đồng nhất, củ mài thái đều, bở.

440 - CHÈ ĐẬU ĐEN ĐẶC

Nguyên liệu.

Đậu đen	1000 g	Bột đao	10 g
Đường vàng	1000 g	Vani	

Quy trình chế biến.

Đậu đen rửa sạch cho vào nước lạnh, đun sôi đổ nước đi cho đỡ chát, đổ nước khác vào ninh nhừ, cho đường vào ninh tiếp.

Hòa bột vào ít nước, khuấy đều cho vào nồi đậu khuấy cho chè sánh lại cho vani vào. Múc ra bát. Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Chè màu đen, thơm mùi vani, vị ngọt đậm, mát. Chè đặc, đồng nhất, róc bát, đậu nhừ còn nguyên hạt.

441 - CHÈ ĐẬU ĐÃI

Nguyên liệu.

Đậu xanh	1000 g	Bột hoàng tinh	30 g
Đường kính	1000 g	Nước hoa bưởi	5 ml

Quy trình chế biến.

Đậu xanh xay vỏ, ngâm 6 giờ, đãi sạch vỏ cho nước vào ninh nhừ, vớt ra rá xát nhỏ lấy bột mịn, đổ đường vào bắc lên bếp khuấy đều cho tan đường và sôi kỹ.

Hòa bột hoàng tinh vào nước lạnh cho vào nồi chè đang sôi thấy đặc sánh là được. Bắc xuống để hơi nguội cho nước hoa bưởi (hoặc vani) múc ra bát, ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Chè màu vàng rơm, thơm mùi vani, vị ngọt mát. Chè có trạng thái đồng nhất, mượt, róc bát.

442 - CHÈ THƯNG

Nguyên liệu.

Đậu xanh	600 g	Mộc nhĩ	50 g
Đường kính	1000 g	Hạt sen (lạc)	100 g
Bột đao	50 g	Dừa nạo	50 g
		Vani	3 g

Quy trình chế biến.

Bột đao lọc rửa sạch.

Mộc nhĩ ngâm cho nở, rửa sạch, thái chỉ.

Dừa giã nhỏ cho nước sôi vào nhồi kỹ vắt lấy nước cốt, giã tiếp cho nước sôi vào nhồi lọc lấy nước dão.

Đậu xanh ngâm đãi vỏ hấp chín ướp đường.

Hạt sen (lạc) nấu chín mềm ướp đường. Cho bột đao vào chung với nước dừa trộn cùng với đường đun sôi kỹ, cho đậu xanh, hạt sen vào nấu chung, cho mộc nhĩ, nước cốt dừa nấu sôi lại nhấc khỏi bếp cho vani, múc chè ra bát, ăn nóng hoặc lạnh.

Yêu cầu cảm quan.

Chè trong, điểm vàng, đen. Thơm mùi vani, vi ngọt, béo, bùi. Trạng thái chè sánh, đậu và hạt sen còn nguyên hạt, mềm.

BÁNH - MỨT - KẸO - NƯỚC GIẢI KHÁT

I. Bánh

Bánh là món ăn quen thuộc trong đời sống của nhân dân ta, là món ăn gọn nhẹ, dễ sử dụng và thuận tiện.

Bánh được chế biến từ những nguyên liệu lương thực (gạo, mỳ, ngô, khoai, sắn), hạt nông sản (lạc, vừng, đậu), thực phẩm (đường, mật, mỡ, thịt, tôm, trứng, rau...), có thêm chất màu, chất thơm và các chất làm nở bột.

Để chế biến bánh được tốt cần phải lựa chọn nguyên liệu làm bánh, biết bảo quản và biết nắm vững các yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng bánh.

1 . Cách lựa chọn :

Lương thực: Cách lựa chọn lương thực giống như phần lương thực đã nêu trên. Nhưng riêng bột yêu cầu kích thước hạt bột nhỏ, mịn, bột mỳ có hàm lượng gluten càng nhiều càng tốt.

Hạt nông sản (lạc, vừng, đậu): Khô, sạch, đều hạt, không sâu mọt, hôi, mốc.

Thực phẩm : Bao gồm đường, mật, thực phẩm tươi sống, gia vị...

Đường: Đường kính có tinh thể trắng, óng ánh, khô rời, không mùi, không có vị lạ, ngọt thanh, hòa tan trong nước. Đường cát có màu vàng nhạt, không có mùi vị lạ, khô ngọt đậm, rắn khô không lẫn nhiều tạp chất, hòa tan hoàn toàn trong nước. Đường phên có màu vàng nâu, thơm tự nhiên, ngọt đậm, rắn khô, không lẫn nhiều tạp chất (sạn cát) hòa tan hoàn toàn trong nước. Mật có màu đỏ cánh gián, thơm, ngọt đậm không chua, không có cặn, rác bụi.

Thực phẩm tươi sống: Cách lựa chọn thịt, trứng, tôm, nấm, rau, gia vị, v.v... như đã nêu ở các phần trên.

- Dầu mỡ : Dầu mỡ có màu tự nhiên khi chảy lỏng, mùi vị đặc trưng tự nhiên của nguyên liệu, không có mùi vị lạ hoặc ôi, chua, khét và trong suốt khi chảy lỏng, hàm lượng nước thấp.

Các chất thơm: Ngoài chất thơm có sẵn trong nguyên liệu làm bánh còn có chất thơm là tinh dầu thực vật (dầu : cam, dứa, dừa, chanh, hoa bưởi v.v...) và chất thơm nhân tạo điều chế tổng hợp nên mùi (cam, táo, chanh, dứa, v.v...) các chất thơm đều phải thơm đúng mùi đặc trưng của nguyên liệu, không có mùi lạ, giữ mùi lâu trong bánh.

- Các chất màu: Màu lấy từ thực vật; Màu xanh: của lá khúc, lá cải, lá mảnh cộng, lá rau ngót; Màu đỏ: lá diễn, gấc; Màu vàng: nghệ, giành giành; Màu đen: lá gai; Màu nhân tạo: màu xanh, màu đỏ, màu vàng là màu thực phẩm cho phép, loại màu này ở dạng bột, hòa tan dễ dàng trong nước và các chất béo, không độc hại, không ảnh hưởng đến mùi vị của bánh.

Các chất làm nở bột : Bao gồm nấm men, thuốc nở hóa học (Natribicácbonát $NaHCO_3$, amoncacbonát $(NH_4)_2CO_3$, natriaxitpirophotphát $Na_2H_2P_2O_7$ để làm tăng độ nở, độ xốp của bánh.

Chọn loại nấm men chuyên để làm bánh mỳ (Saccharomyces cerevisiae) có màu trắng ngà, khô rời, hòa tan trong nước, mùi thơm tự nhiên, còn thời hạn sử dụng.

Chọn thuốc nở hóa học ở dạng bột, khô, trắng hòa tan trong nước, có hiệu quả làm nở bánh cao không độc, không gây mùi vị, màu sắc xấu cho bánh, loại sử dụng thông dụng nhất là amoncacbonat $(NH_4)_2CO_3$.

2. Bảo quản.

Các loại hạt và bột trong trường hợp dự trữ nhiều nên đóng bao vải hoặc dứa xếp vào kho đảm bảo cách nhiệt, cách ẩm, thoáng, không có chuột, bọ xâm nhập.

Tuyệt đối không xếp bao trực tiếp với nền nhà mà phải có kệ gỗ, tre, kê cao hơn nền 0,2 - 0,3m cách tường 0,5m, không xếp lẫn bột cùng với các sản phẩm chế biến khác chung một chỗ. Ngoài ra còn có thể bảo quản bột hạt trong thùng gỗ, kẽm, tôn, chum sành, hộp kín.

- Thực phẩm tươi sống: Cách bảo quản như đã trình bày ở phần trên cho từng loại: thịt, thủy sản, trứng, rau v.v ....

- Các chất màu: Được cất giữ trong chai, lọ, hộp kín, để nơi khô ráo, không ẩm ướt.

- Các chất thơm: Cất giữ trong hộp, che kín không để bay hơi.

- Đường: Để nơi cao ráo thoáng mát, sạch, không có mùi lạ, không ẩm, đóng trong bao hoặc thùng, hộp kín.

3. Những điều lưu ý trong chế biến bánh

Khi chế biến bánh cần lưu ý những điều sau:

- Chất lượng của nguyên liệu làm bánh đảm bảo đúng yêu cầu lựa chọn đồng thời theo đúng yêu cầu cụ thể của từng món bánh.

- Làm bột nhào đúng phương pháp, đúng quy trình:

+ Bột nhào lên men khi tạo hình (nặn, vê bánh) không làm vỡ các túi khí trong khối bột nhào , như vậy sẽ làm giảm độ nở của bánh, bánh cứng.

+ Bột nhào không lên men từ bột mì khi nhào không nén chặt bột. Sau khi định hình đem nướng ngay.

+ Bột nhào từ bột gạo, ngô, sắn... Khi nhào cần làm hồ hóa một phần bột để tạo độ dẻo mới định hình được.

- Men và thuốc nở sử dụng đúng tỷ lệ (0,1 ÷ 0,2% so với bột làm bánh), hòa tan với nước trước khi nhào bột.

- Nên rắc bột, xoa dầu, mỡ vào khay trước khi đặt bánh vào đem nướng. Nhiệt độ của lò nướng phải đạt được 175 ÷ 250°C .

- Khi hấp bánh không để mất hơi nước, lượng hơi cung cấp cần đảm bảo nóng liên tục và đều đặn.

II. Mứt

Mứt là món ăn chủ yếu chế biến từ trái cây hoặc từ một số củ, hạt nấu với đường. Ở nước ta việc chế biến mứt có truyền thống lâu đời, các sản phẩm về mứt không những ngon bổ mà còn đẹp mắt... Mứt được sử dụng nhiều vào dịp tết nguyên đán, ngoài ra còn dùng để làm nhân bánh ngọt hoặc ăn tráng miệng trong bữa ăn.

1. Cách lựa chọn nguyên liệu làm mứt:

- Trái cây: Hầu hết các loại quả đều có thể dùng để chế biến mứt như mơ, mận, táo, cam, chanh, quất, me, dừa, dứa, cà chua, hồng v.v... Tùy từng loại mứt mà mức độ chọn lọc có khác nhau.

+ Làm mứt khô: Độ chín, độ già, non, kích thước phải đồng đều, thịt quả chắc không xây xát, dập nát, thối hỏng, hình dáng quả nguyên vẹn và đẹp.

+ Làm mứt nhuyễn : Quả tươi, chín, không thối hỏng.

+ Các loại củ và hạt : Loại này hay dùng để chế biến mứt khô; thịt củ nạc, ít xơ, không ôi, thối, sâu, dập nát. Kích thước hình dáng đồng đều, dễ cắt thái. Hạt nấu bở, dễ chín, không sượng, mới thu hoạch càng tốt.

- Đường : Hầu hết là đường kính trắng yêu cầu chất lượng như đã nêu ở trên (phần bánh).

- Chất thơm và chất màu giống như bánh.

2. Bảo quản :

Đối với củ quả tươi: Nên cất giữ nơi thoáng mát, xếp thành lớp trên dàn, không có tia nắng mặt trời chiếu trực tiếp vào chúng, không có gió thổi mạnh. Tốt nhất là được bảo quản lạnh, nhiệt độ từ $0^{o}C \div 11^{o}C$, có độ ẩm từ $85 \div 90\%$.

Đối với hạt, chất thơm, chất màu, đường, cách bảo quản cất giữ giống như phần bánh đã nêu trên.

3. Những điều cần lưu ý khi chế biến mứt :

Khi chế biến mứt cần lưu ý một số điều như sau :

- Nguyên liệu làm mứt cần được lựa chọn theo đúng yêu cầu chất lượng, tiêu chuẩn, đúng với yêu cầu cụ thể của từng loại mứt (độ chín, thịt quả, kích thước, độ đồng đều, đường trắng, khô v.v...).

- Các khâu sơ chế, cắt thái, tạo hình, ngâm, rửa, chần thực hiện đúng quy trình.

- Khâu vào đường, nấu đường, ngâm đường, đảo trộn làm theo đúng hướng dẫn của quy trình cụ thể của từng món mứt, không tùy tiện làm tắt ngang.

- Khi nhuộm màu mứt : Hòa tan màu rồi trộn lẫn với củ, quả ngâm 30-45 phút, để ráo mới vào đường.

- Để đảm bảo mứt có hình dáng đẹp, phẳng, ngoài khâu sơ chế ra, trong khi nấu mứt cần nhẹ nhàng đảo trộn, kết hợp với sửa, uốn nắn, vuốt, miết để mứt có hình dáng theo yêu cầu.

- Trước khi kết thúc nấu mứt mới cho chất thơm.

- Mứt nấu xong được cất giữ trong bao bì kín, không để chảy nước.

443 - BÁNH CHƯNG (10 CÁI)

Nguyên liệu.

Gạo nếp cái	5000 g	Muối
Đậu xanh	1500 g	Hạt tiêu.
Thịt ba chỉ	1000 g	

Quy trình chế biến.

Gạo nếp vo kỹ, đem ngâm 8-10 giờ về mùa đông, 4-5 giờ về mùa hè (trong quá trình ngâm có thể thay nước một vài lần) vớt gạo ra, dội nước sạch, để ráo, xóc muối đều.

Đậu xanh xay vỡ, ngâm, đãi sạch vỏ, nấu chín (cho muối), giã nhỏ mịn, nắm thành từng nắm.

Thịt thái miếng to, ướp muối, tiêu.

Đặt lá dong, cho 1/2 số gạo (250g), bẻ 1/2 nắm đậu dàn mỏng lên gạo, xếp 2 miếng thịt vào giữa rồi tiếp tục cho nốt phần đậu còn lại, phủ gạo nốt lên trên cùng, bẻ gập lá gói vuông, cao thành, buộc lạt chéo chữ thập.

Xếp bánh vào nồi có lót cuống lá dong ở đáy nồi, đổ ngập nước đun to lửa đều. Cạn nước thì đổ thêm nước sôi vào. Nấu khoảng 8 - 10 giờ vớt ra nhúng vào nước lã rồi nén chặt 8 - 10 giờ cho bánh rền.

Khi ăn bóc bỏ lá, cắt thành miếng.

Yêu cầu cảm quan.

Khi bóc bề mặt bánh có màu xanh của lá dong. Mùi thơm ngon của đậu xanh, thịt, hạt tiêu, vị vừa ăn.

Bánh gói kín, vuông, đều, đẹp, rền.

444 - BÁNH GIÒ

Nguyên liệu.

Bột tẻ lọc	800 g	Nước mắm
Thịt nạc vai	400 g	Muối
Mộc nhĩ	15 g	Mì chính
Hành khô	10 g	Hạt tiêu.

Quy trình chế biến.

Hòa bột, nước và muối vào nồi rồi đem xú bột: cho lên bếp đun cách thủy hoặc đun trực tiếp, khuấy liên tục tới khi bột đặc quánh (chín 50-60%) bắc ra, đánh liên tục cho tới khi bột mượt, mịn không dính tay thì được. Chia bột thành từng nắm (0,1 kg).

Thịt lợn rửa sạch băm nhỏ, hành khô bóc vỏ băm nhỏ, mộc nhĩ ngâm rửa sạch băm nhỏ. Tất cả trộn lẫn với nước mắm, hạt tiêu.

Cán bẹp bột, cho nhân vào giữa dùng lá chuối tây sạch gói lại thành hình nón ở hai đầu rồi đem luộc chín 30 - 45 phút. Vớt ra để ráo, ăn kèm nước mắm, chanh ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Bột bánh trắng xanh, trong, ráo bánh, ăn giòn, nhân thơm, vị vừa ăn. Bánh gói đều, đẹp.

445 - BÁNH KHOAI SỌ

Nguyên liệu.

Khoai sọ	1000 g	Hành khô	20 g
Bột gạo tẻ lọc	200 g	Đậu xanh	300 g
Mỡ phần	100 g	Muối	
		Tiêu	

Quy trình chế biến.

Đậu xanh xay vỡ đôi, ngâm nước lạnh cho long vỏ, đãi sạch, nấu chín, giã nhỏ. Mỡ phần luộc chín, thái như hạt lựu trộn với đậu, muối, tiêu, hành băm nhỏ, xào nhỏ lửa.

Khoai sọ cạo vỏ, rửa sạch, thái mỏng, hòa bột tẻ vào nước theo tỷ lệ 1 bát bột, 2 bát nước, cho muối, khoai sọ vào, bắc lên bếp đun nhỏ lửa, khuấy đều, đến khi bột đặc quánh thì bắc xuống, đánh liên tục, đến khi bột không dính tay là được.

Lá chuối rửa sạch, lau khô, xúc bột vào lá, cho nhân vào giữa, gói kín, buộc lạt chặt đem luộc hoặc hấp chín. Khi ăn bóc lá, cắt 4 bày vào đĩa.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh gói đều, đẹp, bột dẻo, trắng trong, nhân vàng rơm không lẫn với bột. Thơm hấp dẫn của khoai sọ và nhân, vị vừa ăn.

446 - BÁNH XẾP NƯỚC

Nguyên liệu.

Bột gạo tẻ	500 g	Hành hoa	100 g
Bột sắn lọc	200 g	Rau mùi	100 g
Thịt nạc vai	250 g	Đường	30 g
Cua bể	250 g	Nước mắm	
Nấm hương	10 g	Muối	
Hành khô	20 g	Mì chính	
Mỡ nước	50 g	Hạt tiêu.	
Xương lợn	500 g		

Quy trình chế biến.

Trộn bột gạo, bột sắn với 1500g nước lã quấy đều, dùng rây lọc sạch, thêm muối, mỡ nước, đường, cho vào xoong nhôm đặt lên bếp đun nhỏ lửa, vừa đun vừa quấy đều tay cho tới khi bột quánh, dẻo, đem ra ngoài. Chia bột ra các phần (40-50g/phần).

Xương rửa sạch, chặt miếng to, cho vào nước lạnh, nấu nước dùng trong, cho hành nướng, nêm vừa mắm, muối, mì chính.

Cua bể luộc chín gỡ lấy thịt. Thịt nạc vai rửa sạch băm nhỏ. Hành củ khô băm nhỏ, hành hoa rửa sạch thái nhỏ, nấm

hương ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ. Phi thơm hành cho thịt, nấm hương, cua bể, tiêu, muối, nước mắm, mì chính đảo vừa chín tới, cho hành hoa vào trộn đều, xúc ra để nguội.

Cán mỏng từng phần bột thành hình tròn có đường kính 10cm. Xúc nhân đổ vào giữa rồi gấp bánh lại, ấn kín mép cho bánh có hình bán nguyệt. Xoa mỡ lên bề mặt bánh đem hấp chín.

Khi ăn bày bánh vào bát, cho rau mùi, hành hoa, tiêu lên trên, chan nước dùng nóng. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Nước dùng trong, bánh trong suốt in rõ nhân bên trong, thơm dậy mùi hành, nấm, cua bể, vị ngon, ngọt đậm của thịt.

Bánh ráo bột, không dính tay, đều, đẹp, giòn, không nhão nát. Nước dùng chan xăm xắp.

447 - BÁNH ÍT TÔM THỊT

Nguyên liệu.

Bột nếp lọc	1000 g	Tôm tươi	250 g
Bột tẻ lọc	400 g	Mỡ nước	50 g
Bột sắn lọc	400 g	Nước mắm	
Thịt nạc vai	600 g	Muối	
Nấm hương	15 g	Mì chính	
Mộc nhĩ	10 g	Hạt tiêu.	
Hành khô	20 g		

Quy trình chế biến.

+ Vỏ bánh : Bột nếp, bột tẻ, bột sắn (để lại 50g làm bột áo) cán mịn, rây kỹ, quây thành hình miệng giếng. Đun nước thật sôi, cho ít muối, dội từ từ nước sôi vào bột, vừa dội vừa nhào, tới khi bột nhuyễn mịn, dẻo, không dính tay là được.

Xoa bột khô lên mặt bàn, lăn bột thành thỏi dài, cắt ra thành từng phần (50g/cái).

+ Nhân bánh : Tôm tươi rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu, ướp nước mắm, hạt tiêu. Thịt lợn băm nhỏ, nấm hương, mộc nhĩ ngâm

nở, rửa sạch, thái chỉ. Hành khô bóc vỏ băm nhỏ. Thịt, nấm, mộc nhĩ, hành trộn đều với mắm, muối, mì chính, hạt tiêu

Đun mỡ nóng già cho tôm vào xào săn xúc ra để riêng. Tiếp theo xào thịt cho chín, xúc ra để riêng.

Gói bánh : Lá chuối hơ qua lửa, phơi nắng hoặc nhúng qua nước nóng cho mềm, cắt thành hình tròn đường kính 20-25cm, xoa mỡ đều trên lá, cuốn lá thành hình nón. Cán phần bột mỏng đường kính 10cm, cho nhân tôm, thịt vào giữa vo tròn kín. Cho bánh vào lá đem hấp chín, bánh trong là được.

Yêu cầu cảm quan.

Khi bóc bánh ra trong trắng, nhìn rõ nhân. Thơm, dậy mùi tôm, thịt, nấm, hành, vị ngon, ngọt đậm của thịt, tôm. Bánh ráo giòn, gói đẹp, hình chóp nón.

448 - BÁNH BỂ

Nguyên liệu.

Bột nếp lọc	1000 g	Mỡ nước	50 g
Thịt nạc thăn	600 g	Ớt tươi	20 g
Bột đậu xanh lọc	100 g	Chanh quả	50 g
Bột sắn lọc	50 g	Nước mắm	
Nấm hương	15 g	Muối	
Hành khô	30 g	Mì chính	
Cà cuống (thịt)	50 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

+ Vỏ bánh: Cán bột nếp nhỏ tơi, rây kỹ, cho bột vào chậu cùng với muối, dội từ từ nước sôi vào, vừa dội vừa quấy tới khi hết 1/2 bột thì dừng lại, dùng tay luyện bột cho kỹ, bột mịn, mượt . Hòa bột đậu với ít nước lạnh cho sánh rồi trộn lẫn với bột nếp đã nhào, luyện kỹ cho bột thật mịn.

Rắc bột sắn lọc lên mặt bàn, xoa đều một lớp mỏng rồi lăn bột nếp thành thỏi dài, ngắt bột thành 35 phần đều nhau.

+ Nhân bánh : Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, băm nhỏ; hành khô băm nhỏ; cà cuống rửa sạch băm nhỏ; thịt lợn băm nhỏ.

Phi thơm hành, cho thịt, nấm vào xào săn, cho cà cuống, nêm vừa nước mắm, mì chính, tiêu đảo cho săn cạn nước. Chia nhân thành 35 phần đều nhau.

Cán bột thành hình tròn có đường kính 10cm, cho nhân vào giữa bọc kín. Xoa bột sắn lọc cho khỏi dính, rồi cho vào khuôn ấn bánh để có rõ hoa, gõ bánh ra đặt vào lá chuối có xoa mỡ đem hấp chín, trong là được. Ăn kèm bánh với nước mắm, chanh ớt.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh trắng trong, in rõ nhân màu hồng bên trong. Thơm dậy mùi nếp và mùi nấm, hành, thịt, cà cuống; vị ngọt đậm của thịt. Bánh ráo, dẻo.

449 - BÁNH BÈO

Nguyên liệu.

Bột gạo tẻ	400 g	Chanh quả	50 g
Bột đao	100 g	Ớt tươi	30 g
Tôm he khô	200 g	Nước mắm	
Hành khô	200 g	Muối.	
Mỡ nước	100 g	Mì chính	
Đường	30 g	Tiêu.	

Quy trình chế biến.

Bột đao cán mịn, rây kỹ, trộn lẫn với bột gạo rồi đổ 200ml nước lã vào từ từ, trộn đều. Sau đó dội 500 ml nước thật sôi vào từ từ vừa đổ vừa quấy tan đều. Xếp khuôn hình của bánh bèo vào lồng hấp. Nước sôi múc bột đổ vào khuôn, hấp chín trong và xoáy sâu là được. Bánh chín gỡ ra để nguội.

Tôm bóc vỏ, bỏ đầu, ngâm nước ấm cho mềm, để ráo nước giã dập, xé tơi, cho vào rá chà bông thành tôm chấy, cho vào

chảo sạch đem sấy, vừa sấy vừa đảo trộn luôn tay và tưới nước mắm có hòa mì chính vào, tôm khô bông là được, rắc hạt tiêu vào xúc ra để riêng.

Hành củ thái mỏng. Đun mỡ nóng già cho hành vào rán vàng trút mỡ hành vào bát để riêng.

Pha nước chấm chanh, ớt, nước mắm, mì chính, đường vừa ăn.

Khi ăn bày bánh vào đĩa cho tôm chấy vào giữa bánh, dội mỡ hành lên trên ăn với nước chấm.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh trắng trong, ráo, giòn; tôm chấy khô bông, đỏ hồng. Thơm dậy mùi tôm và hành phi, vị ngọt đậm của tôm, nước chấm nổi vị chua, cay, mặn, ngọt.

450 - BÁNH CUỐN

Nguyên liệu.

Gạo tẻ	500 g	Ớt tươi	20 g
Thịt nạc vai	200 g	Chanh quả	50 g
Mộc nhĩ	10 g	Nước mắm	
Nấm hương	5 g	Muối	
Hành khô	40 g	Mì chính	
Mỡ nước	30 g	Hạt tiêu	
Đường	10 g	Tinh dầu cà cuống.	

Quy trình chế biến.

+ Làm nhân bánh:

Mộc nhĩ, nấm hương ngâm nở, rửa sạch, băm nhỏ. Thịt nạc băm nhỏ, ướp nước mắm, hành băm nhỏ. Phi thơm hành cho thịt, nấm, mộc nhĩ vào xào săn, nêm mắm, muối, mì chính xúc ra để riêng. Hành củ thái mỏng rán vàng vớt ra để riêng.

- Làm nước chấm: Hòa nước mắm với nước sôi để nguội, chanh, đường, mì chính, ớt tươi băm nhỏ, để có nước chấm chua, cay, mặn, ngọt. Trước khi ăn cho tinh dầu cà cuống vào.

+ Làm bột bánh: Gạo vo sạch, ngâm 4 giờ, vớt ra dội nước sạch để ráo. Cho gạo vào xay bột nước; bột xay xong lọc qua rây, cho ít muối, quấy đều.

Cho nước vào nồi (2/3 nồi) căng vải thật phẳng lên miệng nồi, đun nước sôi. Xoa một lớp mỡ lên vải, múc bột láng mỏng đều trên mặt vải, đậy vung. Bánh chín lấy bánh ra, đặt lên mâm, cho nhân vào bánh, cuốn lại. Khi ăn xếp bánh vào đĩa rắc hành phi vàng và mỡ lên bánh. Ăn kèm nước chấm đã pha.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh trắng trong in rõ nhân; thơm dậy mùi hành phi, thịt nấm, cà cuống vị ngon, béo đậm đà của nhân, nước chấm chua, cay, mặn, ngọt vừa ăn. Bánh ráo, giòn, bóng mượt không nhũn, nát.

451 - BÁNH ƯỚP THỊT NƯỚNG

Nguyên liệu.

Bánh cuốn tráng mỏng	1500 g	Xà lách	1000 g
Thịt bò loại I	500 g	Rau mùi	200 g
Thịt ba chỉ	150 g	Đường	40 g
Hành khô	25 g	Dấm	30 ml
Vừng	30 g	Nước mắm	
Củ sả	20 g	Muối	
Tỏi khô	20 g	Mì chính	
Ớt tươi	20 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

Thịt bò rửa sạch thái miếng mỏng to bản, ướp hành, tỏi, củ sả (băm nhỏ) hạt tiêu, nước mắm, muối, đường, mỡ nước. Thịt ba chỉ thái miếng mỏng, ướp hành, tỏi, củ sả (băm nhỏ), nước mắm, muối, mì chính, đường, vừng bóp đều.

Rau xà lách, rau thơm nhặt, rửa sạch vẩy khô nước bày vào đĩa. Pha nước chấm chua, cay, mặn, ngọt bằng nước sôi để nguội với nước mắm, đường, chấm, mì chính, tỏi, ớt (băm nhỏ) múc vào bát con.

Xếp thịt bò xen lẫn với thịt ba chỉ vào vỉ nướng bằng than hoa. Thịt chín vàng lấy ra bày vào đĩa.

Ăn nóng kèm bánh cuốn, rau sống, nước chấm.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh trắng, thịt nướng vàng nâu, nước chấm trong, trắng, đỏ đẹp. Thơm dậy mùi hành, tỏi, vừng, thịt nướng. Vị ngon, ngọt đậm của thịt, béo ngậy, nước chấm chua cay, mặn, ngọt.

Bánh mượt, mềm, thịt nướng không khô xác.

452 - BÁNH BỘT LỌC BỌC TÔM

Nguyên liệu.

Bột sắn lọc	500 g	Ớt tươi	20 g
Tôm tươi	300 g	Chanh quả	30 g
Mỡ nước	100 g	Nước mắm	
Hành khô	20 g	Muối	
Hành hoa	50 g	Mì chính	
Đường	50 g	Hạt tiêu.	
Tỏi khô	20 g		

Quy trình chế biến.

Tôm rửa sạch, cắt đầu, đuôi và chân, ướp muối, mắm, tiêu. Phi thơm hành, cho tôm vào xào chín, nêm đường, mì chính, phẩm màu hoa hiên đảo đều cho thấm, xúc ra để riêng.

Rửa sạch chảo, cho mỡ vào đun nóng, cho hành hoa thái nhỏ vào xào qua, đổ vào bát để riêng.

Bột sắn cán mịn, rây kỹ, đựng vào chậu men, đổ nước sôi vào từ từ, vừa đổ vừa nhào trộn, nhào tới khi không dính tay, dẻo, mịn. Cắt bột thành từng phần 20g, cán bột thành tấm tròn có đường kính 10cm đặt tôm vào giữa gập lại thành hình bán nguyệt. Ở mép vặn thành hình dây thừng. Xếp bánh vào lồng hấp cứ một lớp bánh bôi một lớp mỡ xào hành hoa (để tránh bánh dính vào nhau). Hấp 20 phút bánh chín lấy ra để ráo. Ăn bánh kèm nước chấm có tỏi, ớt, đường, chanh.

Nếu không hấp có thể dùng phương pháp luộc sau:

Nấu nước sôi thả bánh vào luộc cho đến khi bánh chín trong vớt ra, thả ngay vào nước lạnh rồi vớt bánh ra, xếp bánh thành từng lớp, giữa các lớp xoa hành mỡ đã xào.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh trắng trong có tôm đỏ ở giữa, hành xanh bám ngoài. Thơm dậy mùi hành, tiêu, ngon, ngọt của tôm, nước chấm với vị chua, cay, mặn, ngọt.

Bánh ráo giòn, không dai, định hình đẹp, không nát.

453 - BÁNH LÁ CHẢ TÔM

Nguyên liệu.

Bột gạo tẻ	1200 g	Mỡ nước	30 g
Tôm tươi	1300 g	Trứng	50 g
Bột đao	100 g	Nước mắm	
Mỡ phần	100 g	Muối	
Hành khô	30 g	Mì chính	
Đường	30 g	Hạt tiêu.	
Tỏi khô	20 g		

Quy trình chế biến.

Làm nhân bánh: Lấy 0,5kg tôm rửa sạch, bóc lấy phần thịt tôm, ướp nước mắm, đun chín, khi tôm ráo nước, đem giã dập nát, gỡ tơi. Cho tôm vào chảo đun nhỏ lửa (gần như sấy), dùng muôi chà cho tôm bông tơi, trộn tiếp; hành khô (thái mỏng phi thơm với mỡ) hạt tiêu, mì chính, nước mắm cho đều, xúc ra để riêng.

Làm vỏ bánh : Bột đao hòa lọc bỏ cát, san bụi. Cho bột đao, bột tẻ hòa với nước lã (1,200l) và ít muối quấy đều, lọc lại bằng rây. Đổ nước bột vào xoong đun nhỏ lửa, vừa đun vừa quấy đều tới khi thấy nặng tay và dính xoong thì đem ra dùng chèo gỗ đánh mạnh tay cho nhuyễn. Cho xoong lên bếp tiếp tục đánh khi bột đặc, dẻo, cho mỡ nước vào đánh đều cho mượt mang ra ngoài.

Gói bánh: Lá chuối rửa sạch, lau khô, cắt bề ngang của lá rộng 4 x10 ÷ 15cm, rải tôm vào giữa lòng bánh, gấp lá 2 bên lại vuốt cho sát, bẻ gập hai đầu lại. Xếp bánh vào lồng hấp, hấp 20 phút, bánh chín, để nguội.

Làm chả tôm: Số tôm còn lại rửa sạch, bóc vỏ, lấy phần thịt tôm ngâm vào nước có pha phèn chua, vớt ra dùng vải thấm khô, cho vào cối giã nhuyễn. Mỡ phần luộc chín thái hạt lựu ướp ít đường trộn tôm với tiêu, nước mắm (cô khô), mì chính, mỡ phần, đường, lòng trắng trứng, tỏi (giã nhỏ) thúc cho đều cùng với hàn the (đã nấu sôi)

Phết tôm vào lá chuối dầy 2cm đem hấp chín, lau khô, quét lòng đỏ trứng lên mặt chả, hấp thêm 5 phút mang ra để nguội.

- Khi ăn: Bóc bánh, bỏ lá, cuộn tròn bánh xếp vào đĩa, giữa có xếp chả tôm cắt miếng.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh trong trắng, chả tôm đỏ hồng. Thơm dậy mùi tôm, vị ngon, ngọt chủ yếu của tôm, béo ngậy.

Bánh ráo, giòn, chín, chả tôm giòn, mỡ phần phân bố đều khắp không bã.

454 - BÁNH Ổ MẶN

Nguyên liệu.

Bột gạo tẻ	250 g	Đường	30 g
Bột mỳ loại I	50 g	Củ đậu	100 g
Dừa già	200 g	Rau mùi	30 g
Tôm nõn khô	100 g	Ớt tươi	20 g
Thịt nạc vai	100 g	Nước mắm	
Mỡ nước	30 g	Mì chính	
Hành khô	20 g	Muối, tiêu	
Tỏi khô	20 g	Dấm (hoặc chanh).	

Quy trình chế biến.

Dừa già giã nhỏ, cho 800 ml nước sôi vào nhồi vắt lấy nước cốt dừa.

Trộn bột tẻ với bột mỳ, muối, và 15g đường. Đổ từ từ nước cốt dừa vào nhồi kỹ, lọc qua rây, bỏ cặn bã.

Tôm khô rửa sạch để ráo nước, giã dập nhỏ.

Củ đậu thái hạt lựu.

Thịt nạc vai băm nhỏ.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt và tôm vào xào săn, nêm vừa gia vị, đổ tiếp củ đậu vào đảo đều, xúc ra để riêng.

Xoa mỡ vào khay, đổ vào đó một lớp bột dày 1cm. Khi nước ở nồi hấp sôi, đặt khay bột vào lồng hấp, hấp gần chín bột thì rải một lớp nhân mỏng lên bột, đổ tiếp một lớp bột nữa phủ kín, hấp và rải nhân tiếp như trên. Cứ như vậy đến khi hết bột và nhân. Mỗi lớp bột hấp chừng 15 phút. Bánh chín, để nguội, ăn với nước chấm.

Cách làm nước chấm:

Cho nước dừa vào nồi nấu sôi; nêm vừa mắm, muối, đường, mì chính. Đun sôi tiếp 2 phút, bắc ra, để nguội.

Chanh: bóc bỏ vỏ, gỡ lấy tép đem nghiền nát.

Ớt tỏi: băm nhỏ.

Cho ớt, tỏi, chanh (hoặc dấm) vào nước dừa trộn đều là được

Yêu cầu cảm quan.

Bánh có màu trắng xen lẫn màu hồng đỏ của nhân, ráo nước, chín dẻo, không nát, thơm; vị ngon, béo ngậy của dừa. Nước chấm có vị chua, cay ngọt dịu, béo, mặn vừa.

455 - BÁNH KHÚC

Nguyên liệu.

Bột nếp	1000 g	Mỡ khổ	200 g
Gạo nếp	400 g	Mỡ nước	50 g

Bột sắn lọc	200 g	Muối, tiêu
Lá khúc tươi	1000 g	Mì chính
Đậu xanh	500 g	

Quy trình chế biến.

Gạo nếp, nhặt bỏ tạp chất, vo kỹ, ngâm 4-6 giờ, vớt ra để ráo, xóc muối.

Trộn bột nếp, bột sắn lọc, muối, mỡ rồi rót nước sôi vào, nhào cho dẻo, giã tiếp cho thật dẻo.

Lá khúc bỏ cuống, rửa sạch, luộc chín, vắt bỏ nước, giã nhỏ. Trộn lá khúc với bột, đem giã cho tới khi dẻo quánh. Chia bột thành từng nắm nhỏ chừng 50g.

Đậu xanh xay vỡ đôi, ngâm nước, đãi sạch, nấu chín, giã nhỏ mịn.

Mỡ khổ luộc chín, thái hạt lựu, trộn lẫn với đậu, muối, tiêu, mỳ chính nắm thành từng nắm nhỏ chừng 50g để làm nhân.

Vê tròn từng nắm bột, cán mỏng đều, đạt nhân vào giữa, gói kín nhân.

Rải một lớp gạo nếp xuống đáy chõ hay đáy lồng hấp, xếp : một lớp bánh, rắc một lượt gạo lên trên rồi một lượt bánh. Cứ thế xếp bánh, rắc gạo xen kẽ nhau cho tới khi hết. Đem hấp chín, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh có màu xanh đen của lá khúc, màu trắng trong của xôi nếp; nổi mùi thơm của xôi nếp và lá khúc. Nhân bánh thơm, ngon, vừa ăn. Bánh tròn đều, xôi nếp bám quanh, bánh dẻo.

456 - BÁNH GIẦY

Nguyên liệu.

Gạo nếp	2000 g	Mỡ nước	30 g
Óc lợn hoặc tủy	30 g		

Quy trình chế biến.

Gạo nếp vo sạch, ngâm nước 6-8 giờ, vớt ra, dội nước, để ráo. Cho gạo vào chõ (hoặc lồng hấp), đun lửa to và đều. Khi thấy xôi bốc nhiều hơi và tỏa mùi thơm thì vẩy nước lã vào (300 ml), đậy vung, đồ tiếp cho đến khi xôi chín, sờ không dính tay là được.

Mỡ, óc lợn hoặc tủy sống bỏ vào chõ sôi đồ chín, cho ra bát đánh thật nhuyễn.

Đặt nong hoặc nia khô và sạch xuống nền nhà, đặt buồm cói lên trên. Bọc buồm cói vào đầu chầy gỗ. Xoa mỡ cùng óc lợn lên buồm cói và chầy. Đổ xôi nóng vào buồm cói, một người đảo trộn xôi. Vừa giã, vừa trộn nhanh tay cho tới khi xôi nhuyễn mịn, bóng là được; vắt xôi thành bánh tròn, đặt vào lá chuối có xoa mỡ, óc lợn rồi quạt cho bánh nhanh nguội để khỏi xệ

Yêu cầu cảm quan.

Bánh trắng trong, nổi mùi thơm của xôi nếp, vị ngon; bánh dẻo, mịn, không chảy xệ, không nhão hoặc khô cứng.

457 - BÁNH BAO

Nguyên liệu.

Bột mì loại I	1000 g	Lạp xường	50 g
Đường kính	300 g	Trứng vịt (3 quả)	150 g
Men bánh mì	1 g	Thịt xá xíu	100 g
Thịt nạc vai	500 g	Hành củ tươi	100 g
Miến	100 g	Nước mắm	
Mộc nhĩ	20 g	Muối	
Bột nở	10 g	Mì chính	
Mỡ nước	100 g	Hạt tiêu.	

Quy trình chế biến.

+ Ủ bột đầu: Lấy 50% (mùa hè) hoặc 70% (mùa đông) tổng số bột làm bánh, nhào với nước và men lơ-vuya (về mùa đông

có thể thêm một ít đường) thành bột đặc đồng nhất, đem ủ 4-5 giờ (mùa hè) hoặc 8-10 giờ (mùa đông) ở nhiệt độ 28-30°C.

+ Nhào bột làm vỏ bánh : Trộn số bột còn lại (để lại khoảng 40-50g làm bột áo) với đường rồi quây thành hình miệng giếng đổ bột đầu, bột nở đã hòa nước lạnh, mỡ nước vào nhào thật kỹ tới lúc bột đồng nhất, mềm, mịn, mượt, cắt bột ra thấy có nhiều lỗ hơi là được. Vo tròn bột, phủ khăn ướt ủ 30 phút.

+ Làm nhân bánh:

Thịt, hành củ băm nhỏ. Miến ngâm nở, thái nhỏ. Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái nhỏ. Trộn lẫn những thứ trên với đường, mì chính, tiêu, nước mắm, nước. Chia nhân thành 22 phần.

Lạp xường, xá xíu; thái miếng vát mỏng, chia 22 phần. Trứng luộc chín. Mỗi quả cắt làm 8 phần như miếng cau (hình múi cam).

+ Vê bánh: Chia bột thành 22 phần đều nhau, dàn mỏng, đặt nhân vào giữa thêm lạp xường, xá xíu, trứng. Vê bánh kín thành múi rồi đặt vào miếng giấy có phết mỡ, xếp vào lồng hấp.

Đun nước sôi mạnh, đặt lồng đã xếp bánh vào hấp khoảng 20 phút là được.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh trắng ngà, to đều, nở xốp, múi đều và đẹp. Vỏ bánh hơi ngọt, không chua, không có mùi nồng của bột nở. Nhân thơm. Vị vừa ăn.

458 - BÁNH KHOÁI

Nguyên liệu.

Bột gạo tẻ	400 g	Vừng	20 g
Thịt nạc	100 g	Giá đỗ	200 g
Tôm tươi	100 g	Chuối xanh	100 g
Trứng	100 g	Khế xanh	100 g
Gan lợn	50 g	Xà lách	500 g

Hành củ	50 g	Rau mùi	100 g
Tỏi khô	20 g	Mỡ nước	50 g
Tương ngọt	100 g	Nước mắm	
Ớt tươi	20 g	Mì chính	
Lạc nhân	30 g	Muối tiêu.	

Quy trình chế biến.

Bột rây kỹ, hòa vào nước lã với tỷ lệ một bột bảy nước, tra muối, đánh trứng vào bột rồi quấy thành bột nước sánh, hơi loãng.

Tôm tươi rửa sách, cắt bỏ đầu đuôi; ướp mắm, tiêu; xào qua, xúc ra để riêng

Thịt nạc rán qua, thái miếng mỏng, trộn tiêu.

Giá nhặt và rửa sạch, để ráo.

Đun nóng lập là, cho mỡ vào láng đều. Bỏ thịt, tôm, hành vào lập là đảo qua rồi dàn đều. Múc bột đổ và láng đều rồi rắc giá đỗ lên trên, đậy vung, để 2 phút; mở vung ra; gấp đôi bánh lại; lật bánh rán vàng đều và giòn là được.

Chuối xanh: tước vỏ; ngâm nước pha dấm; thái miếng mỏng.

Khế rửa sạch, thái mỏng.

Xà lách, rau mùi: rửa sạch vẩy ráo nước.

Bày xà lách, khế, rau thơm, chuối vào đĩa. Ăn bánh nóng kèm với các thứ rau trên và nước lèo.

Cách làm nước lèo:

Lạc, vừng: rang vàng, xát vỏ, giã nhỏ.

Gan lợn: băm nhỏ.

Phi thơm hành, tỏi. Đổ nước tương vào đun sôi rồi cho thêm ít nước lạnh (bằng lượng tương), ớt băm nhỏ, gan lợn; đun sôi; nêm vừa mắm muối, mì chính; trút vừng, lạc vào, quấy đều. Xúc ra bát để chấm bánh và rau.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh có màu vàng đều, thơm, vỏ giòn; nhân không rời. Nước lèo màu nâu vàng, hơi sánh, thơm mùi tỏi, tương, vừng, lạc vị ngon, béo ngậy, ngọt dịu.

459 - BÁNH XÈO

Nguyên liệu.

Bột gạo tẻ	500 g	Ớt tươi	20 g
Tôm tươi	500 g	Đường	30 g
Thịt ba chỉ	200 g	Giá đỗ	500 g
Hành củ tươi	200 g	Xà lách	100 g
Mỡ nước	100 g	Muối	
Dừa già	100 g	Nước mắm	
Trứng vịt	100 g	Mì chính	
Bột ca ri	30 g	Tiêu	
Tỏi khô	20 g	Dấm.	

Quy trình chế biến.

Dừa: nạo nhỏ, trộn với nước sôi, vắt lấy nước (500g). Hòa nước dừa với bột, muối, bột cari, trứng, nước lã khuấy đều tới khi bột sánh loãng đồng nhất. Cuối cùng trộn lá hành thái nhỏ.

Rau xà lách, rau thơm: rửa sạch, vẩy hết nước, bày vào đĩa.

Pha nước chấm bằng dấm, đường, tỏi khô, ớt băm nhỏ, mì chính, nước mắm, nước sôi để nguội.

Giá đỗ nhặt và rửa sạch

Thịt ba chỉ: rửa sạch, thái miếng mỏng, ướp mắm, hành củ băm nhỏ, hạt tiêu; ướp xong đem xào chín, xúc ra để riêng.

Tôm tươi: rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu, chẻ đôi ướp muối tiêu, hành củ băm rồi xào chín. Xúc ra, để riêng.

Đun nóng chảo (loại ϕ15 - 20cm tốt nhất). Dùng đũa quấn vải sạch, tẩm mỡ, xoa đều đáy lập là. Bỏ tôm và thịt xào vào dàn đều mỏng, múc bột tưới đều thành lớp mỏng, đậy vung 2 phút, rải tiếp giá sống lên trên, gấp bánh thành hình bán nguyệt, lật trở rán đều, lấy ra bày vào đĩa, ăn kèm với rau sống và nước chấm.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh màu vàng nâu, ráo, giòn, nhân dính vào bánh, không rời rạc; thơm mùi bột rán. Vị ngon, hơi ngọt béo ngậy; nước chấm có vị chua, cay, ngọt dịu.

460 - BÁNH GỐI

Nguyên liệu.

Bột sắn khô	1000 g	Hành khô	20 g
Thịt nạc vai	500 g	Nước mắm	
Mộc nhĩ	20 g	Muối	
Miến	50 g	Mì chính	
Củ đậu	200 g	Hạt tiêu.	
Mỡ nước	300 g		

Quy trình chế biến.

+ Vỏ bánh

Bột rây mịn cho vào chậu men, hoặc quây thành hình miệng giếng. Chế từ từ nước sôi có pha ít muối vào bột nhào cho đều tới khi bột mịn, không dính tay là được. Chia bột thành từng phần (khoảng 40 g/cái).

+ Nhân bánh

Thịt lợn rửa sạch băm nhỏ. Miến ngâm nước, rửa sạch, cắt ngắn 3 cm. Mộc nhĩ ngâm, rửa sạch thái chỉ. Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ. Củ đậu bỏ vỏ thái chỉ. Tất cả trộn đều cùng với nước mắm, mì chính, muối, tiêu.

Cán mỏng từng phần bột có đường kính = 10cm, cho nhân vào giữa, gập đôi thành hình bán nguyệt. Mép bánh được vặn thành hình quấn thừng.

Đun mỡ nóng già cho bánh vào rán ngập mỡ, bánh chín vàng, nở, lấy ra để ráo mỡ. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh có màu vàng đẹp, nở xốp, mềm dẻo, không cứng, có mùi thơm ngon. Nhân không bị ướt và kết dính tốt, có vị ngọt đậm của thịt.

461 - BÁNH TÔM

Nguyên liệu.

Bột mì	1000 g	Đu đủ xanh	500 g
Bột gạo tẻ	200 g	Tỏi	50 g
Bột cari	30 g	Dấm	50 g
Bột nở	10 g	Đường	60 g
Bột chua	300 g	Ớt tươi	20 g
Tôm tươi (đều con)	600 g	Nước mắm	
Khoai tây(khoai lang)	600 g	Muối	
Mỡ nước	500 g	Mì chính	
Rau xà lách	100 g	Tiêu	
Rau thơm	300 g	Vôi tôi.	

Quy trình chế biến.

Đu đủ gọt vỏ, bỏ ruột, thái mỏng, bóp muối, rửa sạch ngâm dấm, đường, nước mắm, tỏi, ớt băm nhỏ.

Ớt tỏi băm nhỏ, ngâm dấm. Hòa nước sôi để nguội với nước mắm, dấm, đường, tỏi ớt, mì chính thành nước chấm.

Khoai tây gọt vỏ thái chân hương ngâm nước vôi (đục như nước gạo) khoảng 20 phút, vớt ra rửa sạch, để ráo. Tôm rửa sạch, cắt râu, đầu, xóc tiêu, muối.

Hòa bột mì, bột nở, bột chua, bột tẻ, bột cari, muối với nước thành bột hơi sền sệt, trộn khoai vào cho đều.

Đun mỡ nóng già, múc bột vào khuôn bánh tôm, bày tôm lên trên, nhúng ngập cả khuôn vào mỡ, khi bánh róc khuôn

lấy khuôn ra lật trở bánh cho bánh chín vàng đều, vớt ra để ráo mỡ (khi rán có thể dùng 4 - 5 khuôn một lần).

Khi ăn, cắt bánh làm 2 hoặc 4, ăn kèm rau sống, dưa góp (đu đủ) và nước chấm.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh vàng sáng, tôm đỏ. Thơm hấp dẫn. Vị ngọt, béo ngậy, nước chấm chua, cay, mặn, ngọt hài hòa. Bánh đều, giòn, xốp, tôm không bị bong rời, bánh nhẹ, ruột không ướt.

462 - BÁNH QUẨY

Nguyên liệu.

Bột mì loại I	1000 g	Mỡ nước	200 g
Men bánh mì	1 g	Muối.	
Bột nở	20 g		

Quy trình chế biến.

Bột rây sạch, quây thành hình miệng giếng, đổ nước men lơvuya và nước bột nở, nước lã, muối vào giữa, nhào thật kỹ cho tới lúc bột đồng nhất, mềm mịn, mượt. Đem bột ủ ở nhiệt độ 28°C - 30°C trong thời gian 3 - 4 giờ. Bột nở, cán mỏng 0,5 - 1 cm cắt bột thành từng miếng có kính thước 8 x 30cm. Sau đó từng miếng này cắt thành từng miếng nhỏ 8 x 2 cm, cứ 2 thỏi xếp chồng lên nhau. Dùng sống dao ấn nhẹ vào giữa theo chiều dọc của thỏi bột. Đun mỡ nóng già, cầm 2 đầu thỏi bột bóp nhẹ và kéo dài ra hơn một chút, thả vào mỡ ngập rán vàng. Vớt ra để ráo.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh quẩy có màu vàng rơm, nở đều và xốp. Hai phần bánh phải dính vào nhau theo vết ấn của dao, vỏ bánh giòn, thơm ngon, hình dáng đồng đều

463 - BÁNH QUẤN THỪNG

Nguyên liệu.

Bột mì	800 g	Bột chua	300 g
Mỡ nước	500 g	Đường kính trắng	400 g
Bột nở	15 g	Vani.	

Quy trình chế biến.

Bột mì rây sạch. Bột nở hòa nước. Nhào bột mì, bột nở, bột chua, nước thành bột dẻo, mịn. Phủ khăn ẩm lên ủ bột 30 phút. Sắp bột thành từng miếng 35 - 40g, se dài như chiếc đũa, chập lại vặn như sợi thừng.

Đun mỡ nóng già, thả bánh vào rán vàng, giòn.

Cho đường vào 100ml nước, đun nhỏ lửa, quấy đều tới khi nhỏ giọt đường vào nước lạnh tạo thành giọt cứng thì cho bánh vào đảo trộn đều, bắc ra khỏi bếp, cho vani, tiếp tục đảo trộn tới khi đường kết tinh bám đều bề mặt bánh, ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh vàng rơm phủ đều lớp đường kết tinh trắng. Thơm hấp dẫn. Ngọt, béo. Bánh giòn, không gãy vụn.

464 - BÁNH CỐM

Nguyên liệu.

Cốm tươi	500 g	Mỡ nước	50 g
Đường kính	1000 g	Phẩm màu xanh	
Đậu xanh	500 g	Va ni	
Dừa già	100 g		

Quy trình chế biến.

+ Làm nhân:

Đậu xanh xay vỡ, ngâm, đãi sạch vỏ, hấp chín, giã nhỏ. Cùi dừa nạo chần qua nước sôi để ráo. Cho đậu xanh cùng với 0,5kg đường vào chảo đặt lên bếp đun nhỏ lửa đảo trộn liên tiếp, đậu róc chảo cho dừa nạo vào xào tiếp 10 phút, bắc ra chia nhân thành 10 phần bằng nhau.

+ Làm vỏ bánh :

Đun nước nóng già (80^{0}C) hòa phẩm xanh đổ vào cốm trộn đều, lấy lá sen hoặc lá chuối đậy lên 30-60 phút ở chỗ thoáng, mát.

Vò tơi cốm, cho vào chảo trộn với 0,15 - 0,20kg đường đun nhỏ lửa, đảo đều, đường ngấm hết lại cho 0,15-0,20 kg đường vào cốm đảo đều, cứ làm như vậy cho đến hết đường.

Bắc ra chia cốm thành 10 phần bằng nhau.

+ Gói bánh :

Dùng lá chuối tươi, xoa mỡ vào lá; đặt từng phần cốm vào lá, dàn mỏng hình chữ nhật, kích thước 10 x 20cm dàn nhân lên 1/2 bề mặt cốm; lật úp mặt cốm không nhân lên, ấn nhẹ tay. Gói bánh thành hình vuông, buộc lạt đỏ chéo chữ thập.

Yêu cầu cảm quan.

Cốm màu xanh, nhân màu vàng rơm, mùi thơm của cốm và đậu xanh, vị ngọt đậm. Bánh gói vuông, đẹp, cốm dẻo.

465 - BÁNH IN NHÂN ĐẬU XANH

Nguyên liệu.

Bột nếp rang	500 g	Tinh dầu bưởi
Đường kính	700 g	Khuôn bánh
Đậu xanh	500 g	Giấy bóng kính.
Mứt bí	250 g	

Quy trình chế biến.

Đậu xanh xay vỡ, ngâm, đãi sạch vỏ, hấp chín, giã nhỏ. Xào đậu xanh với 300g đường, khi nào sờ không dính tay thì bắc ra. Hòa tan đường còn lại với 0,15-0,20 lít nước, đun tới khi nhỏ một giọt nước đường vào bát nước lạnh, đường không tan mà đóng thành vảy là được. Bắc ra để nguội, cho nước hoa bưởi vào đường, quấy đều.

Trộn đều đường với bột nếp, cán bột mịn hơi ẩm là được.

Mứt bí cắt hạt lựu, trộn đều mứt bí với đậu xanh, chia làm 10 phần, vê lại thành 10 viên.

Lót giấy vào đáy khuôn, cho một lớp bột vào đáy, cho nhân vào, đổ bột lên trên, ấn nắp khuôn xuống, rút nhẹ khuôn ra. Để yên 5 10 phút cho bánh cứng. Sau đó đóng gói bằng giấy bóng kính.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh trắng, nổi mùi hoa bưởi, ngọt dịu, kết dính tốt, không rời rạc, xốp, nhẹ, cho vào miệng tan ngay.

466 - BÁNH DA LỢN ĐẬU XANH

Nguyên liệu.

Bột đao	300 g	Dừa già	500 g
Đậu xanh	350 g	Dầu ô lưu	20 g
Bột tẻ lọc	100 g	Vani	
Đường kính	800 g	Phẩm màu	

Quy trình chế biến.

Chia bột đao làm 2 phần, lấy phần bột thứ nhất trộn với 0,2 kg đường và vani hòa với nước pha phẩm đỏ thành bột sánh lỏng, lọc kỹ. Lấy phần bột thứ 2 trộn với 0,2 kg đường và vani hòa với nước pha phẩm xanh, lọc kỹ.

Đậu xanh xay vỡ, ngâm nước, đãi sạch vỏ, hấp chín, giã nhuyễn. Dừa đập vỡ lấy cùi giã nhỏ, nhồi (nhào), vắt lấy nước cốt. Cho đậu xanh và lượng đường còn lại vào rồi xào đến khi đặc sệt đường tan hết thì bắc xuống trộn đều với bột tẻ, nước cốt dừa, hỗn hợp này là nhân.

Để khuôn đã xoa dầu vào lồng hấp, múc bột màu đổ vào khuôn dày 0,4 - 0,5 cm, hấp bột gần chín cho lớp nhân có bề dày tương tự vào hấp, nhân gần chín múc bột màu xanh đổ vào hấp tiếp. Cứ làm tương tự như vậy cho hết bột, nhân và bánh có 8-9 lớp. Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Các màu xanh, vàng, đỏ xen kẽ nhau rõ từng lớp. Bánh dẻo mịn, sờ không dính tay, thơm mùi vani, bột chín, vị ngọt mát.

467 - BÁNH CHUỐI LẠC

Nguyên liệu.

Bột gạo tẻ	500 g	Chuối tây chín	500 g
Lạc nhân	500 g	Đường kính	500 g

Quy trình chế biến.

Lạc rang vàng, bỏ vỏ, giã nhỏ mịn. Trộn chung bột gạo với bột lạc.

Chuối bóc vỏ, thái lát, cho chuối, bột gạo, bột lạc vào cối giã kỹ. Hòa đường vào nước nhào với bột, để bột hút đủ nước khoảng 1 giờ. Bột dẻo mịn là được. Chia bột làm 10 phần. Dùng lá chuối gói bánh thành hình vuông đều đặn, dùng lạt để buộc.

Xếp bánh vào xoong đổ nước ngập bánh. Đậy kín nắp xoong luộc bánh tới chín. Vớt ra để nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh có màu trắng ngà, thơm mùi chuối, lạc. Vị ngọt béo. Bánh góc vuông đều, dẻo, mịn.

468 - BÁNH BÈO NGỌT

Nguyên liệu.

Bột gạo tẻ	1000 g	Hành khô	50 g
Bột đao	500 g	Mỡ nước	30 g
Đường	1500 g	Muối	
Đậu xanh	600 g	Phẩm màu xanh	
Dừa già	1000 g		

Quy trình chế biến.

+ Nhân : Đậu xanh xay vỡ, ngâm nước, đãi sạch vỏ, nấu chín mềm, giã nhuyễn, trộn ít muối. Hành thái mỏng, phi thơm, cho đậu vào xào ngấm.

Dừa già nạo hoặc giã nhỏ cho nước sôi vào nhồi, vắt lấy nước cốt 1 và 2, trộn lẫn lấy 1 lít nước cốt dừa.

Cho vào nước cốt dừa 30g bột đao, 50g đường, 10g muối, quấy đều, nấu sôi chừng 1 phút thì nhấc ra khỏi bếp.

+ Bột vỏ : Bột gạo trộn với bột đao. Hòa đường với 2 lít nước quấy tan đường, đun sôi.

Hòa phẩm màu xanh bằng 200ml nước lạnh.

Bột rây kỹ cho vào chậu men. Đổ nước đường sôi vào từ từ và quấy đều đến khi hết. Cuối cùng cho nước phẩm vào quấy đều.

Đặt các khuôn bánh bèo (hoặc chén chun) vào lồng hấp. Đun cho nước sôi thật mạnh. Múc bột đổ vào đậy vung kín, bánh chín trong và xoáy sâu là được. Gỡ bánh ra để nguội.

Khi ăn bày bánh vào đĩa, phết nhân đậu xanh vào từng cái bánh, chan nước cốt dừa lên trên.

Yêu cầu cảm quan.

Màu bánh trắng xanh, nhân vàng ở giữa. Mùi thơm, dậy mùi dừa, vị ngọt, béo ngậy. Bánh đều, đẹp, dai giòn. Nước cốt dừa sánh, đồng nhất.

469 - BÁNH GAN

Nguyên liệu.

Trứng	300 g	Ca cao	30 g
Dừa già	200 g	Dầu ô liu	20 g
Đường đỏ	200 g		

Quy trình chế biến.

Trứng đánh tan lọc qua rây. Dừa giã nhỏ, nhồi (nhào) bằng nước sôi lấy 200ml nước cốt 1 và 300ml nước cốt 2.

Lấy nước cốt dừa 2 hòa với đường, nấu sôi lọc bỏ cặn bã rồi trộn với trứng, sôcôla hoặc cacao và nước cốt dừa 1, quấy đều.

Bôi dầu vào khuôn (bằng gang) làm nóng khuôn đổ hỗn hợp trên vào. Đặt khuôn bánh vào nồi nước sôi (ngập 2/3) đậy vung kín trong khoảng 40 phút.

Lấy khuôn bánh đặt vào lò nóng 250°C trong 10 phút đem ra để nguội, bày vào đĩa, cắt miếng, ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh có màu nâu vàng giống gan. Thơm, dậy mùi trứng, dừa, vị ngon, ngọt, béo ngậy. Bánh xốp, có nhiều gân như rễ tre giống gan, nhẹ, ráo, không nhão nát.

470 - BÁNH TRÁNG ĐƯỜNG

Nguyên liệu.

Bột mì loại 1	500 g	Mỡ nước	100 g
Đường kính	500 g	Cùi dừa già	150 g
Đậu xanh	500 g	Trứng	240 g

Quy trình chế biến.

+ Làm bột vỏ:

Cho bột mì và 250g đường vào chậu trộn đều. Đập trứng vào chậu khác, đánh nổi rồi chút vào bột. Rót nước từ từ vào chậu bột. Vừa rót, vừa trộn cho tới khi bột loãng sánh là được (dùng muôi nhúng vào bột, thấy bột bám đều một lớp mỏng trên muôi).

+ Làm nhân:

Đậu xanh: xay vỡ, ngâm nước 4-6 giờ, đãi sạch vỏ, hấp chín, giã nhỏ.

Cùi dừa: nạo thành sợi, rửa sạch, để ráo.

Đổ đậu xanh và đường vào chảo, bắc lên bếp đun nhỏ lửa. Vừa đun, vừa trộn đều tới khi đậu không dính chảo thì cho cùi dừa vào, trộn thật đều, bắc ra.

+ Tráng bánh.

Đặt chảo lên bếp, cho mỡ vào chảo, mỡ nóng già thì múc bột đổ vào lập là tráng đều. Bột gần chín, rắc nhân đều lên trên, gấp bánh lại thành hình dẻ quạt, lấy ra, bày vào đĩa, rán tiếp chiếc khác.

Yêu cầu cảm quan.

Vỏ bánh màu vàng rơm, lành lặn, xốp, mềm. Bánh có mùi thơm dịu, ngọt mát.

471 - BÁNH BÔNG LAN

Nguyên liệu.

Trứng gà	300 g	Bột mỳ	200 g
Đường kính	200 g	Dầu thực vật	20 g

Quy trình chế biến.

Cho trứng gà vào chậu men (chậu sứ hoặc thép không rỉ) đánh nổi. Rắc đường từ từ vào và đánh cho đường đông lại. Rây bột mỳ, bỏ vào trộn đều.

Lót giấy vào khuôn, xoa dầu lên trên rồi đổ bột tới 2/3 khuôn, đem nướng chín. Có thể phết kem bơ, mứt quả lên mặt bánh theo yêu cầu sử dụng.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh màu vàng rơm, nở xốp, mềm, mùi thơm, ngọt dịu.

472 - BÁNH QUAI VẠC

Nguyên liệu.

Bột mỳ	300 g	Mứt bí	50 g
Dầu thực vật	200 g	Mứt dừa	50 g
Đậu xanh	200 g	Trứng vịt	120 g
Đường kính	300 g		

Quy trình chế biến.

+ Làm vỏ

Lấy 200 g bột mỳ trộn đều với 1/3 lượng dầu, 2 quả trứng và 100 g đường, nhồi cho bột dẻo, mềm.

+ Làm ruột:

Cho phần bột còn lại vào bát rồi rót dầu từ từ vào. Vừa rót, vừa trộn. Trộn đến khi bột đặc sệt như bơ là được.

Cán vỏ mỏng 0,3 - 0,4 cm, phết bột ruột lên trên, gấp đôi lại, cán tiếp mỏng 0,3 - 0,4 cm, lại gấp đôi và cán tiếp: làm như vậy 1 - 2 lần nữa.

+ Làm nhân:

Đậu xanh: ngâm nước lạnh 6-8 giờ, đãi sạch vỏ, hấp chín, giã nhuyễn. Trộn đậu xanh với đường, mứt bí, cắt hạt lựu và mứt dừa thái dài 1 - 1,5cm. Dùng khuôn tròn ϕ 5 - 7 cm đóng bột thành từng miếng hình tròn, để nhân vào, gấp đôi lại.

Dùng khuôn đóng hoặc vê mép gấp theo đường lượn sóng rồi đưa bánh vào lò nướng chín.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh màu trắng ngà, phồng, xốp, không vỡ, mùi thơm dịu, vị ngọt.

473 - BÁNH SỪNG BÒ

Nguyên liệu.

Bột mì loại 1	500 g	Dầu thực vật	20 g
Sữa tươi	200 g	Men	1 g
Đường cát	250 g	Trứng vịt	120 g
Bơ	100 g	Muối	

Quy trình chế biến.

Đánh tan trứng rồi cho đường, sữa, men, muối với ít nước trộn đều.

Quây bột thành hình miệng giếng. Đổ hỗn hợp trên từ từ vào bột, trộn đều, nhào kỹ tới khi mềm, mịn, mượt, không dính tay là được. Đem bột ủ cho nở.

Cán bột mỏng 0,3 cm, phết bơ lên trên, gấp lại cán tiếp, rồi lại gấp - cán một hai lần nữa. Lần cuối cùng cán bột mỏng 0,2 cm. Cắt bột thành các hình tam giác đều, mỗi cạnh 12 - 15 cm. Bắt đầu cuốn từ đáy lên đỉnh, uốn cong hai đầu lại. Xoa dầu thực vật vào khay, đặt bánh lên trên, bỏ vào lò nướng chín.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh có màu vàng đều, nở xốp, mềm; mùi bánh thơm; vị ngọt.

474 - BÁNH RÁN NHÂN LÚC LẮC

Nguyên liệu.

Bột nếp	400 g	Đậu xanh	200 g
Khoai lang	150 g	Bột mỳ	30 g
Đường cát	250 g	Dầu thực vật	500 g
Vừng	50 g	Nước hoa bưởi	20 ml

Quy trình chế biến.

+ Làm nhân:

Đậu xanh xay vỡ, ngâm đãi sạch vỏ, hấp chín, giã nhuyễn. Trộn đều đậu xanh với đường, 40 g dầu thực vật, bắc lên bếp xào. Xào đến lúc khô, không dính đáy xoong , rắc bột mỳ, bắc ra, viên thành viên.

+ Làm vỏ bánh:

Khoai lang luộc chín, bóc vỏ, tán nhỏ.

Bột nếp nhồi với nước nóng cho dẻo, trộn cùng bột khoai lang, nhào kỹ. Dùng khăn ướt đậy kín, ủ 2-3 giờ.

Cắt bột, cán mỏng, đặt nhân vào giữa, gói lại, vo tròn, lăn vào vừng.

Đun nóng dầu, thả từng viên bánh vào rán. Khi rán, dùng đũa luôn xoay cho bánh nở tròn và vàng đều. Bánh chín, cho ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh rán vàng đều, nở phồng, tròn và đều nhau, không vỡ, ruột rỗng, nhân không dính vỏ mà lúc lắc bên trong thơm, vị ngọt dịu.

475 - BÁNH RÁN

Nguyên liệu.

Bột mỳ	1200 g	Đường kính	600 g
Men	1 g	Đậu xanh	300 g
Bột nở	15 g	Mỡ nước	500 g

Quy trình chế biến.

+ Làm nhân:

Đậu xanh xay vỡ, ngâm nước lã 4-6 giờ. Đãi sạch vỏ, hấp chín, giã nhỏ mịn.

Trộn đậu với 200 g đường rồi xào nhỏ lửa tới khi đường tan hết, đậu dẻo mịn thì bắc ra, cho vani vào trộn đều.

+ Làm vỏ:

Bột rây mịn. Hòa bột nở vào nước lạnh. Trộn bột mì, bột nở, men, rồi nhào kỹ, dùng khăn ẩm phủ kín, ủ 20-30 phút. Xắt bột thành từng miếng có khối lượng 35-40g, cán dẹt rồi đặt 15-20g nhân vào giữa, nặn kín nhân. Sau đó ấn nhẹ cho bánh có hình tròn hơi dẹt.

Đun mỡ nóng già, thả bánh vào rán chín, vớt ra, để ráo mỡ.

Đun đường còn lại với 100 ml nước. Vừa đun, vừa quấy đều. Đun cho tới khi nhỏ một giọt đường vào bát nước lạnh, đường đông cứng lại là được. Trút bánh vào trộn đảo để đường bám vào xung quanh bánh, kết tinh trắng.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh rán vàng, đường kết tinh trắng và bám đều vỏ bánh. Bánh xốp đều và đẹp, không vỡ. Vỏ giòn. Thơm, vị ngọt, béo.

476 - BÁNH ĐẬU XANH LỌC

Nguyên liệu.

Bột đậu xanh lọc	500 g
Đường kính	1000 g
Chất thơm.	

Quy trình chế biến.

Hòa đường với 1,5 lít nước, lọc sạch, đun sôi, để nguội.

Cho bột đậu xanh vào nước đường, bắc lên bếp đun nhỏ lửa. Vừa đun vừa khuấy cho tới khi bột chín và trong là được. Cho chất thơm vào khuấy đều, đổ ra khuôn rồi đặt vào lò nướng ở nhiệt độ 140-160^{0}C trong khoảng 20-30 phút. Bánh chín, lấy ra để nguội, cắt miếng, bày vào đĩa.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh màu vàng, dẻo mịn, có mùi thơm của đậu và chất thơm, vị ngọt đậm.

477 - BÁNH XU XÊ

Nguyên liệu.

Bột nếp lọc	500 g	Thịt lợn nạc	100 g
Bột đao	200 g	Đậu xanh	500 g
Đường kính trắng	800 g	Phẩm màu	
Dừa nạo	100 g	(xanh, đỏ, vàng)	
Lá chuối (hoặc lá dừa)		Dầu thực vật.	

Quy trình chế biến.

+Vỏ bánh: Hòa phẩm màu vào nước nóng. Trộn bột nếp, bột đao và 500g đường với nước phẩm, nhào kỹ. Cho bột vào xoong đặt lên bếp đun cách thủy, vừa đun vừa quấy đảo, khi bột chín 50 - 60% thì mang ra đánh mạnh tay tới khi sờ không dính tay là được.

Dừa nạo chần qua nước sôi, để ráo, trộn đều vào bột.

+ Nhân bánh: Thịt lợn nạc rán chín, giã tơi bông. Đậu xanh xay vỡ, ngâm nước lạnh 4-6 giờ đem đãi sạch vỏ, hấp chín, giã nhỏ. Trộn số đường còn lại vào đậu rồi cho lên bếp xào kỹ sờ không dính tay là được, cho thịt vào trộn đều.

+ Gói bánh: Dùng lá dừa làm khuôn, lót lá chuối đã xoa dầu ăn vào trong. Xắt bột làm 10 phần. Ấn dẹt bột, đặt nhân vào giữa, gói kín nhân, cho bánh vào khuôn, hấp chín. Ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh màu vàng (hoặc hồng, xanh) nhạt, trong suốt nhìn thấy nhân. Thơm đặc trưng, ngọt mát. Bánh dẻo mềm, không chảy xệ.

478 - BÁNH ĐẬU XANH HẤP

Nguyên liệu.

Đậu xanh	500 g	Bột đao	100 g
Cùi dừa già	300 g	Vani.	
Đường kính	400 g		

Quy trình chế biến.

Đậu xanh: xay vỡ, ngâm nước 4-6 giờ, đãi sạch vỏ, hấp chín, giã nhỏ.

Cùi dừa: nạo nhỏ, giã rồi rót vào 250ml nước ấm, nhồi lọc lấy nước. Hòa bã tiếp với 250 ml nước, vắt và lọc lại lấy nước. Hòa lẫn nước hai lần lọc với nhau.

Trộn đều bột đao vào đậu rồi hòa với nước cốt dừa. Hòa đường với 250 ml nước sôi, lọc sạch và cho vani vào.

Trộn lẫn nước đường với nước bột đậu xanh.

Xoa mỡ vào khuôn rồi đổ nước bột vào, đem hấp chín. Bánh chín, đổ ra đĩa, ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh màu vàng, dặc, mịn, róc khuôn, không chảy xệ, mùi thơm của vani, đậu và dừa: vị ngọt dịu, hơi béo.

479 - BÁNH CHUỐI HẤP

Nguyên liệu.

Chuối tây chín	1000 g	Dừa già	400 g
Bột đao	100 g	Đường cát	300 g
Bột gạo tẻ	150 g		

Quy trình chế biến.

Chuối: Bóc vỏ, cho vào nồi với 100g đường và 300ml nước, đem đun nhỏ lửa cho tới khi chuối thật đỏ, nước còn lại 1/2 so với ban đầu.

Dừa: Giã nhỏ, vắt lấy nước cốt dừa để riêng. Trộn 2/3 bột với 100g đường, nước, cốt dừa và nước chuối.

Xoa mỡ vào khuôn. Xếp chuối theo chiều dọc khuôn, (không xếp chuối chạm thành khuôn). Đổ bột vào rồi đem hấp.

Hòa phần bột và đường còn lại với nước cốt dừa. Khi bánh hấp gần chín, đổ bột vừa hòa lên trên, hấp tiếp. Bánh chín để nguội, hoặc cho vào tủ lạnh (sau khi bánh đã nguội) bảo quản.

Khi ăn, cắt bánh theo chiều ngang của chuối.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh có màu đỏ của chuối, màu trắng trong của bột. Bánh dẻo, không dính, thơm mùi chuối, vị ngọt.

480 - BÁNH TRÔI

Nguyên liệu.

Bột nếp	800 g	Đường phên	200 g
Bột tẻ	200 g	Nước hoa bưởi.	
Vừng trắng	30 g		

Quy trình chế biến.

Trộn đều bột nếp với bột tẻ. Rót nước vào bột, nhào kỹ, bột dẻo mịn là được. Vừng rang vàng.

Đường phên: cắt hạt lựu, kích thước 1x1x1 cm.

Vê bột thành từng viên nhỏ φ = 1,5 cm, ấn dẹt, cho đường vào giữa, bọc bột kín, vê tròn lại.

Đun sôi nước, thả bánh vào luộc. Khi bánh nổi, vớt ra, thả vào nước đun sôi để nguội.

Bánh nguội, vớt ra, bầy vào đĩa, chấm vừng rang lên mặt bánh. Khi ăn, cho nước hoa bưởi vào.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh trắng ngà, dẻo mịn, lành lặn, thơm mùi gạo nếp và tinh dầu chuối.

481 - BÁNH CHAY

Nguyên liệu.

Bột gạo nếp	800 g	Vừng	30 g
Đường kính	200 g	Mỡ khổ	150 g
Đậu xanh	500 g	Nước hoa bưởi.	

Quy trình chế biến.

+ Vỏ bánh:

Tưới nước vào bột, trộn nhào kỹ tới lúc bột dẻo và mịn là được.

+ Nhân bánh:

Đậu xanh: xay vỡ, ngâm vào nước lạnh 4-6 giờ, đãi sạch vỏ hấp chín rồi giã nhỏ.

Mỡ khổ: luộc chín, cắt hạt lựu.

Cho đậu xanh, mỡ khổ vào chảo, bắc lên bếp xào nhỏ lửa tới khi đậu mịn, không dính chảo là được.

Vừng: rang chín, sát bỏ vỏ.

+ Nặn bánh :

Xắt bột thành từng phần 30-40g. Vê bột tròn, ấn dẹt rồi cho nhân vào giữa, gói kín, vê tròn hình quả cam (hơi lõm giữa).

Đun nước sôi, thả bánh vào luộc. Bánh chín, vớt ra, bỏ vào nước sôi để nguội.

Vớt bánh bày vào đĩa, rắc vừng lên mặt bánh. Đường kính hòa với nước đun sôi, lọc sạch để nguội. Khi ăn, chan nước đường vào bánh, thêm 2-3 giọt tinh dầu thơm.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh trắng ngà, viên đều, dẻo. Nước đường trong. Nổi mùi thơm của tinh dầu và hương nếp: vị ngọt mát.

482 - BÁNH ÍT NHÂN DỪA

Nguyên liệu.

Bột nếp lọc	1000 g	Dừa già	800 g
Bột hoàng tinh	200 g	Vừng trắng	50 g
Bột tẻ	200 g	Mỡ nước	50 g
Đường kính	1200 g	Vani.	

Quy trình chế biến.

Trộn đều bột nếp với bột hoàng tinh, bột gạo tẻ lọc. Hòa 800 g đường với 1500ml nước. Hòa bột vào nước đường.

Cùi dừa nạo thành sợi, rửa sạch. Đổ dừa vào chảo xào với số đường còn lại. Khi dừa trong, ngấm đủ đường cho vừng vào trộn đều, bắc ra; bỏ tiếp vani vào, đảo đều rồi bắc ra. Chia nhân và nắm thành từng nắm nhỏ.

Xoa mỡ vào đĩa sâu lòng. Đổ nước bột vào đĩa, đem hấp chín tới. Bóc bánh ra khỏi đĩa, đặt vào lá chuối, đặt nhân vào giữa rồi gói lại thành hình củ ấu, hấp lại 10-15 phút.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh trắng ngà, trong, nhìn thấy nhân bên trong. Bánh dẻo có mùi hương nếp, vani và dừa. Vị ngọt.

483 - BÁNH DỨA

Nguyên liệu.

Bột nếp	1000 g	Vừng trắng	50 g
Dứa quả	1000 g	Mỡ nước	20 g
Đường kính	500 g		

Quy trình chế biến.

Dứa: Gọt vỏ bỏ mắt và lõi, cắt chân hương. Đun nước sôi, bỏ dứa vào luộc 5 phút, vớt ra, rửa sạch. Trộn đường với dứa, bắc lên bếp đun nhỏ lửa, trộn đều. Đun khoảng 15 phút là được.

Đốt nóng xoong. Cho mỡ vào láng khắp lòng xoong.

Hòa bột với 1,5 lít nước. Đổ bột vào nồi đã láng mỡ, đun nhỏ lửa. Vừa đun vừa khuấy đều. Khi bột sánh đặc cho dứa vào tiếp tục đun nóng và trộn đều tới lúc bột mịn, không dính tay thì bắc ra.

Xoa mỡ vào khay, đổ bánh vào, cán dày 1,5 cm rắc vừng rang lên mặt bánh. Bánh nguội, cắt thành từng miếng hình chữ nhật, kích thước 9 x 7 cm.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh trắng, xen lẫn đốm vàng, dẻo, mịn, không dính tay; mùi thơm của bột nếp, vừng rang, dứa.

484 - BÁNH GAI

Nguyên liệu.

Bột nếp lọc	500 g	Lá gai	500 g
Bột sắn lọc	100 g	Vừng trắng	30 g

Đậu xanh	300 g	Mỡ khổ	100 g
Đường cát	300 g	Mỡ nước	30 g
Dừa già	150 g	Tinh dầu hoa bưởi.	

Quy trình chế biến.

+ Vỏ bánh: Lá gai tuốt bỏ cuống, xơ, rửa sạch, luộc chín mềm, vớt ra, vẩy hết nước đem giã nhỏ mịn.

Trộn đều bột nếp với bột sắn. Hòa tan 150g đường vào 0,3 lít nước, đun sôi, dùng nước đường nhào bột với lá gai, nhào thật kỹ. Bột màu nâu đen, dẻo, min là được.

+ Nhân bánh: Đậu xanh xay vỡ, ngâm nước 4 h, đãi sạch vỏ cho vào hấp chín rồi giã nhỏ mịn.

Mỡ khổ luộc chín, cắt hạt lựu.

Cùi dừa nạo nhỏ, chần qua nước sôi, để ráo.

Trộn đều đậu xanh, cùi dừa, đường, mỡ khổ, tinh dầu thơm, rồi chia làm 10 phần bằng nhau.

+ Gói bánh và làm chín:

Vừng rang chín sát vỏ.

Chia bột thành 10 phần bàng nhau. Ấn dẹt từng miếng bột, cho nhân vào giữa bao kín lại, nặn bánh thành hình vuông dẹt, lăn bánh vào vừng. Bôi mỡ lên trên lá chuối khô, gói kín bánh, dùng lạt nhuộm đỏ buộc bánh, hấp bánh 15 phút.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh mầu đen. Thơm mùi nếp. Vị ngọt dịu. Bánh hình vuông, lành lặn, dẻo mịn.

485 - BÁNH ĐẬU XANH MỠ

Nguyên liệu.

Bột đậu xanh rang	1000 g
Đường	1200 g
Mỡ nước	700 g

Quy trình chế biến.

Trộn đều bột đậu xanh với đường, cán tơi. Quây bột hình miệng giếng, cho 50% lượng mỡ vào bột đậu, trộn đều, cán tơi. Đổ tiếp số mỡ còn lại vào trộn đều và gạt thành đống. Dùng khuôn đóng bánh.

Hòa bột nếp rang với nước làm hồ dán.

Đặt bánh vào giấy nhãn; gấp mép hai bên bằng chiều cao của bánh rồi gói bằng giấy bóng kính, dán bằng bột nếp.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh màu vàng, đóng khuôn đều và chắc, dễ tan khi bỏ vào miệng; mùi thơm của vani, đậu rang; vị ngọt, béo.

486 - BÁNH TAI HEO

Nguyên liệu.

Bột mì	700 g	Vừng trắng	100 g
Đường cát	400 g	Mỡ nước	300 g
Bột nở	15 g		

Quy trình chế biến.

+ Làm bột lớp ngoài: Cho bột mì (350g), đường (350g) vào chậu, hòa bột nở (8g) vào nước, rót từ từ vào bột, nhào kỹ thành bột dẻo mềm, mịn.

+ Làm bột lớp trong: Trộn đều bột mì còn lại với đường (300g), vừng (100g).

Cho 50g đường vào chảo, bắc lên bếp làm nước màu.

Hòa bột nở vào nước, dùng nước màu và nước đã hòa bột nở nhào nhân bột.

+ Định hình và làm chín:

Cán bột lớp ngoài dày 3 mm.

Cán bột lớp trong có bề dày tương tự, xoa một chút nước lên bột lớp ngoài, chồng bột lớp trong lên lớp ngoài, cuộn lại, ủ bột 25-30 phút.

Cắt thành từng lát dày 4-5 mm, rắc vừng một phía, dùng ngón tay cái ấn lõm xuống, để miếng bột cong như tai heo.

Cho mỡ vào chảo, đun nhỏ lửa, cho bánh vào rán vàng, chín. Vớt bánh ra để ráo mỡ.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh có 2 lớp màu vàng và màu nâu xen kẽ nhau. Mùi thơm của bột rán. Vị ngọt, béo. Bánh không vỡ nát, giòn, giống hình tai heo.

487 - BÁNH DẺO NHÂN THẬP CẨM

Nguyên liệu.

Bột nếp rang	1000 g	Thịt xá xíu	150 g
Đường kính trắng	1400 g	Mỡ phần	150 g
Mứt bí	260 g	Nước	0,7 l
Mứt sen	100 g	Lòng trắng trứng	
Lạp xường	50 g	Tinh dầu hoa bưởi.	
Vừng trắng	50 g		

Quy trình chế biến.

Vỏ bánh: Hòa đường với nước cùng với lòng trắng trứng đánh nổi, đun sôi hớt bọt, lọc lấy nước đường trong để nguội cho nước hoa bưởi vào quấy đều. Đổ bột quây thành hình miệng giếng, đổ nước đường vào giữa dùng dao cắt bột nhào nhuyễn, dẻo, chia thành từng phần nhỏ (25 phần) .

Nhân bánh: Mỡ phần luộc chín thái hạt lựu, ướp đường. Mứt bí thái hạt lựu. Vừng rang sát vỏ. Thịt xá xíu và lạp xường thái hạt lựu.

Trộn mỡ phần, mứt bí, mứt sen, vừng rang, thịt xá xíu, lạp xường với một ít nước đường và bột nếp rang (40g), nắm thành từng nắm (25 nắm).

Bột bánh nắm mỏng cho nhân vào giữa vê kín cho vào khuôn đóng chặt. Lấy bánh ra. Khi ăn cắt thành miếng.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh màu trắng, khi cắt bên trong ruột có màu trắng trong, đỏ, nâu. Thơm mùi hoa bưởi và nếp. Vị ngọt. Bánh mềm dẻo, hoa nét đẹp.

488 - BÁNH KHẢO

Nguyên liệu.

Bột nếp rang	1000 g	Mứt bí	300 g
Đường kính	1400 g	Mỡ phần	200 g
Giấy bóng kính			

Quy trình chế biến.

Mỡ phần luộc chín, thái hạt lựu, ướp với 200g đường cho trong. Số đường còn lại nấu thành đường hoán.

Mứt bí thái hạt lựu, trộn lẫn với mỡ ướp đường.

Trộn đều 1000g bột với 1200 g đường hoán. Dùng con lăn gỗ cán nhiều lần tới khi bột tơi mịn, hơi ẩm.

Gạt bột vào khuôn một lớp dày 1,3 cm (khuôn gỗ có kích thước 25 x 36 x 2,5 cm). Rải một lớp nhân mỏng rồi phủ tiếp lớp bột lên trên. Dùng con lăn cán nhẹ cho phẳng. Rút nhẹ thành khuôn bánh ra, để yên 10-15 phút cho bánh kết dính. Dùng dao sắc và thước thẳng cắt bánh thành từng miếng 2,5 x 6cm.Lấy giấy bóng kính gói 5 miếng một thành phong bánh khảo.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh trắng, xốp nhẹ, kết dính, dễ tan. Nhân rải đều giữa hai lớp bột. Thơm mùi hương nếp. Vị bánh ngọt mát.

489 - BÁNH SỮA BỘT NGÔ

Nguyên liệu.

Bột ngô	500 g	Sữa tươi	2000 g
Trứng gà (5 quả)	225 g	Mỡ nước	100 g
Đường	400 g		

Quy trình chế biến.

Đun sôi sữa bắc ra. Rắc bột ngô, đường vào sữa, trộn đều, tiếp tục cho thêm 75g mỡ và trứng đánh tơi, trộn đều.

Xoa mỡ vào khay, đổ bột vào, đưa vào lò nướng ở nhiệt độ 140-160°C khoảng 30 phút. Bánh chín để nguội, cắt thành từng miếng khối lượng 100- 150g.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh màu vàng, dẻo mềm, có lỗ tổ ong, có mùi thơm dịu của sữa: mùi đặc trưng của ngô, vị bánh ngọt dịu, hơi béo.

490 - BÁNH XỐP

Nguyên liệu.

Bột mì	1000 g	Mỡ nước	150 g
Đường kính	600 g	Bột nở	15 g
Trứng vịt (4 quả)	240 g		

Quy trình chế biến.

Hòa tan bột nở vào 0,1 - 0,12 lít nước lã. Đập trứng vào chậu (để lại 1 lòng đỏ) đánh tan trứng với đường. Quây bột thành hình miệng giếng, cho mỡ, trứng, đường, nước bột nở vào giữa, trộn đều nhẹ tay.

Chia thành 50 phần bằng nhau, lấy mỗi phần bột vê tròn rồi cán dẹt đường kính 7 - 9 cm, phết lòng đỏ trứng (đã pha loãng với nước) lên mặt bánh đặt vào khay đưa vào lò nướng có t^0 = 180 - 200°C.

Yêu cầu cảm quan.

Bánh màu vàng. Mùi thơm. Vị ngọt. Bánh xốp, giòn, tròn đều.

491 - BÁNH KHOAI LANG

Nguyên liệu.

Khoai lang	1000 g	Đường	100 g
Trứng vịt (3 quả)	180 g	Mỡ nước	200 g

Quy trình chế biến.

Luộc khoai chín, bóc vỏ, nghiền nát, trộn đều khoai còn nóng với trứng, đường, 150g mỡ nước.

Chia bột khoai làm 10 phần. Xoa mỡ vào khuôn đổ từng phần bột khoai vào khuôn đưa vào lò nướng ở $t^0 = 140 - 160^0C$ trong thời gian 45-60 phút. Để nguội, dỡ bánh ra khỏi khuôn.

Yêu cầu cảm quan.

Bề mặt bánh màu vàng. Mùi thơm của bột khoai nướng vị ngọt mát, vỏ bánh giòn, ruột mềm.

492 - BÁNH BÒ NƯỚNG

Nguyên liệu.

Bột mì	1000 g	Lạc nhân	50 g
Đường kính	600 g	Men bánh mì	1 g
Mơ nước	150 g	Bột nở $(NH_4)_2CO_3$	5 g
Trứng gà (1 quả)	45 g	Muối.	

Quy trình chế biến.

Hòa men bánh mì vào nước ấm ($35 - 40^0C$) cho bột vào dụng cụ chứa (thùng, chậu...) dùng nước đã hòa men bánh mì nhào kỹ bột. Bột nhào xong xoa một lớp mỡ nước lên bề mặt, ủ bột 3 - 4h.

Cho đường, bột nở và 100g mỡ nước vào bột trộn kỹ. Xoa mỡ vào khay nướng bánh, đổ bột vào. Lạc rang, xát vỏ rắc lên bánh, phết lòng đỏ trứng đã hòa loãng lên mặt bánh.

Cho bánh vào lò nướng ở $t^0 = 180 - 190^0C$ bánh nở chín đều, bề mặt có màu da lươn thì đem ra, cắt thành từng chiếc có khối lượng 100 - 150g.

Yêu cầu cảm quan.

Bề mặt bánh màu vàng sẫm. Bánh nở xốp, mềm, mùi thơm, ngọt vừa phải.

493 - BÁNH NƯỚNG

Nguyên liệu.

Bột mì	1000 g	Lạc nhân	150 g
Đường kính	500 g	Bột nếp rang	200 g
Mỡ nước	100 g	Mứt sen	150 g
Mỡ khổ	200 g	Thịt nạc xíu	300 g
Trứng vịt (2 quả)	120 g	Nước hoa bưởi	
Mứt bí	1500 g	Lá chanh	20 g
Bột nở	15 g		

Quy trình chế biến.

+ Làm vỏ bánh: Hòa bột nở vào nước. Quây bột thành hình miệng giếng. Cho 0,4 kg đường, mỡ nước, 2 quả trứng và nước bột nở vào nhào thành bột dẻo, mịn, ủ bột 15 - 20 phút.

+ Làm nhân bánh:

Mỡ khổ luộc chín, thái hạt lựu, ngâm với số đường còn lại. Lạc nhân rang giòn, xát bỏ vỏ.

Lá chanh thái sợi nhỏ.

Mứt bí, thịt xíu thái hạt lựu.

Trộn đều mứt bí, thịt xíu, mứt sen, lá chanh, lạc, mỡ khổ với bột nếp.

+ Tạo hình sản phẩm và làm chín.

- *Cách 1:* Chia vỏ bánh và nhân thành 50 phần. Cán dẹt vỏ bánh: đặt nhân vào giữa, bọc kín nhân. Cho vào khuôn in thành bánh, phết lòng đỏ trứng lên mặt bánh. Cho bánh vào lò nướng ở t^0 180 - 200°C trong khoảng thời gian 15 - 20 phút.

Cách 2: Chia vỏ và nhân làm 4. Cán dẹt từng phần vỏ bánh, đặt nhân vào giữa, bọc kín nhân. Cán dẹt bánh dày khoảng 2 cm, cho vào khay kẻ hoặc vẽ vân hoa, phết lòng đỏ trứng pha loãng lên mặt bánh, đưa vào lò nướng ở t^0 =180 đến 200°C trong khoảng thời gian 15 - 20 phút. Mỗi khay bánh cắt thành 10 - 12 chiếc.

Yêu cầu cảm quan.

Vỏ bánh màu da lươn, mùi thơm, vị ngọt, mềm xốp.

494 - KẸO DỨA

Nguyên liệu.

Dứa chín đã gọt vỏ	500 g	Mỡ nước	30 g
Đường kính	1000 g	Vani	

Quy trình chế biến.

Dứa bỏ mắt và lõi nghiền nhỏ hoặc xay mịn, trộn lẫn với đường và 50ml nước.

Đun sôi, quấy đều. Đun nhỏ lửa, quấy đều tới khi thấy nặng tay nhấc khỏi bếp cho mỡ và vani vào trộn đều.

Xoa mỡ vào bàn hoặc khay, đổ kẹo lên, dùng con lăn gỗ đã xoa mỡ cán nhẹ cho có chiều dày 1cm. Để nguội, cắt kẹo thành miếng 2 x 1,5 cm. Dùng giấy bóng kính gói kẹo.

Yêu cầu cảm quan.

Kẹo màu trắng ngà. Thơm đậm mùi dứa và vani. Vị ngọt. Kẹo khô, giòn, đều đẹp.

495 - KẸO VỪNG THANH

Nguyên liệu.

Đường kính	1000 g	Bột nếp rang	50 g
Vừng trắng	500 g	Lòng trắng trứng gà	50 g
Mạch nha	100 g	Vani.	

Quy trình chế biến.

Vừng đãi sạch sạn, cát, cho vào túi vải chà xát cho long vỏ phơi khô, sẩy hết vỏ, rang chín giòn, nhưng không ngả màu.

Cho đường với mạch nha và 0,3l nước sôi, lọc sạch bằng lòng trắng trứng. Đun nhỏ lửa tới khi nhỏ giọt đường vào nước lạnh thấy đông cứng. Nhấc ra khỏi bếp.

Đổ vừng (để lại làm áo 100g) và vani vào trộn đều. Rắc vừng và bột áo lên mặt bàn đã đặt khuôn sẵn, đổ kẹo lên rồi

dùng con lăn gỗ có xoa mỡ cán kẹo (trước khi cán rắc vừng lên trên) thành tấm có độ dày 1 cm.

Dùng thước thẳng cứng và dao sắc cắt kẹo thành từng miếng kích thước 2 x 7cm, phủ bột áo rồi đóng gói bằng túi ni lông (pôlyêtylen) đem bảo quản.

Yêu cầu cảm quan.

Kẹo màu trắng, trong. Thơm mùi vừng, vani, vị ngọt bùi, béo. Kẹo khô giòn, các thanh kẹo đều, đẹp.

496 - KẸO GÔM

Nguyên liệu.

Đường kính	1000 g	Tinh dầu bạc hà
Bột sắn lọc	200 g	Phẩm màu xanh
Mạch nha	500 g	(vàng, đỏ...)
Mỡ nước	30 g	

Quy trình chế biến.

Hòa nước với bột sắn rửa sạch bột, để lắng, chắt kiệt nước rồi cho 0,6l nước vào quấy đều, vừa quấy vừa nấu tới khi nặng tay (bột bắt đầu hồ hòa), cho đường và nha vào từ từ đánh kỹ cho tới khi hết toàn bộ đường và mạch nha, dùng chèo gỗ đánh mạnh đều. Chú ý trong quá trình này đun thật nhỏ lửa. Đánh kỹ cho tới khi không dính tay thì cho phẩm màu và tinh dầu vào đánh trộn đều trong 5 phút.

Rắc đường kính trên mặt bàn, trút kẹo lên, dùng chày gỗ có xoa mỡ để cán, phủ lên trên một lớp đường mỏng cán tiếp cho có độ dày 1 cm. Sau đó cắt thành từng sợi có chiều rộng 1,5cm và cắt tiếp thành các viên kẹo vuông (1,5 x 1,5 x 1 cm), để nguội, đóng gói.

Yêu cầu cảm quan.

Kẹo màu xanh (hoặc vàng, đỏ...), trong, óng ánh các hạt đường trắng. Thơm mùi bạc hà, ngọt. Kẹo khô, dẻo dai, các hạt đường bám chắc và phủ đều bên ngoài.

497 - KẸO LẠC

Nguyên liệu.

Đường kính trắng	1000 g	Bột nếp rang	50 g
Lạc nhân	1500 g	Vừng trắng	100 g
Mạch nha	100 g	Lòng trắng	
Mỡ nước	30 g	trứng gà	50 g
		Vani	

Quy trình chế biến.

Vừng đem ngâm nước 1 - 2 giờ cho vào túi vải vò cho bong vỏ, đãi sạch vỏ và sạn cát phơi khô, sấy cho hết vỏ. Cho vưng vào chảo rang nhỏ lửa để vừng chín (không để ngả màu vàng) ủ 15 - 20 phút.

Lạc loại bỏ những hạt thối, mọt, lép, chọn lấy hạt đều nhau và tốt đem rang chín (không để lạc ngả màu vàng) thơm và giòn đem ủ (trong bao tải) trong khoảng 30 - 40 phút để vỏ long dễ dàng. Xoa lạc cho vỏ long hết, làm sạch vỏ, chà nhẹ để lạc tách đôi.

Cho 1000g đường với 0,3l nước và 100g nha đem nấu, dùng lòng trắng trứng lọc nước đường, tiếp tục nấu nước đường, kiểm tra nước đường bằng cách nhỏ giọt vào nước lạnh thấy cứng và giòn là được.

Cho lạc và vani vào nước đường trộn đều và nhanh rồi đổ kẹo lên bàn (đã xoa bột nếp rang) có đặt khuôn trước. Rắc vừng lên trên, dùng chày gỗ có xoa mỡ để cán kẹo thành những tấm có chiều dày 0,6 - 0,8cm. Sau đó dùng thước thẳng và dao sắc để cắt kẹo thành từng miếng 80 x 20mm. Kẹo được đóng gói, dán nhãn, bảo quản nơi khô ráo.

Yêu cầu cảm quan.

Kẹo màu trắng trong suốt của đường. Thơm dậy mùi của lạc và vani. Vị ngọt, béo ngậy. Kẹo giòn tan không hồi đường, lạc và vừng phân bố đều, khô.

498 - MỨT XOÀI

Nguyên liệu.

Xoài chín	1500 g	Đường kính	1000 g

Quy trình chế biến.

Chọn xoài chín gọt vỏ, lấy thìa nạo lấy bột xoài cho vào xoong đánh cho nhuyễn đem ra lọc lại, cho đường vào đun nhỏ lửa, khuấy đều cho đến khi cạn, để nguội cho vào lọ thủy tinh, bảo quản kín.

Yêu cầu cảm quan.

Mứt màu vàng sẫm, thơm đặc trưng, vị ngọt đậm. Mứt nhuyễn mịn, đồng nhất.

499 - MỨT CHANH

Nguyên liệu.

Chanh quả	1000 g	Phèn chua
Đường kính	1200 g	Vani.
Muối		

Quy trình chế biến.

Chanh quả dùng dao mỏng, sắc gọt nhẹ lớp vỏ xanh ở ngoài ngâm nước muối 10% trong 1 ngày cho bớt he.

Rửa sạch nước muối, ngâm nước phèn chua và thạch cao, phơi nắng 2 ngày cho trắng đều (ngày nào cũng thay nước).

Lấy dao sắc khía làm 6 dọc theo quả chanh ép bớt hột và nước ra (dùng vào việc khác). Rửa sạch chanh bằng nước lạnh.

Luộc chanh trong nước phèn và thạch cao 5 phút vớt ra rửa sạch, ngâm chanh với 1/2 đường.

Thêm đường dần vào đun sôi nhỏ lửa cho chanh ngấm dần đường, ngâm qua 1 đêm.

Lấy 30 ml nước cốt chanh hòa với 0,02 kg đường vẩy đều vào chanh và đem sấy cho khô dần, cho va ni vào đến khi đường khô là được. Để thật nguội, đem bao giấy bóng kính trắng hoặc bảo quản trong lọ thủy tinh kín.

Yêu cầu cảm quan.

Mứt trắng xanh, thơm mùi va ni, chanh. Vị ngọt hơi chua, không đắng, dẻo. Quả chanh còn nguyên quả, mướt, sờ tay không dính, trong suốt.

500 - MỨT ĐU ĐỦ

Nguyên liệu.

Đu đủ xanh đã sơ chế 1000 g		Phẩm màu
Đường	1200 g	Vani
Vôi		

Quy trình chế biến.

Đu đủ xanh gọt vỏ, bỏ ruột thái mỏng, có thể tỉa hình con giống hoặc hình hoa, đem ngâm nước vôi loãng 1 đêm, rửa sạch, chần qua nước sôi.

Hòa loãng phẩm (xanh, đỏ hoặc vàng...) ngâm đu đủ 1 đêm, vớt ra để ráo.

Trộn đều đường và đu đủ, đun nhỏ lửa, đảo trộn đến khi đường kéo tơ cho vani vào đảo đều, để nguội, bảo quản trong lọ thủy tinh kín.

Yêu cầu cảm quan.

Mứt có màu vừa phải, không sẫm hoặc nhạt quá. Thơm mùi vani, vị ngọt, giòn, không bã, đường kết tinh nhỏ đều, mịn trắng.

501 - MỨT BÍ

Nguyên liệu.

Bí xanh đa sơ chế	1000 g	Vôi
Đường kính	1200 g	Vani.

Quy trình chế biến.

Bí xanh già sau khi gọt vỏ bỏ ruột đem cắt theo hình khối vuông cỡ 0,7 x 0,7 x 5cm, không rửa đem ngâm vào nước vôi trong từ 10 đến 12 giờ bẻ ra thấy còn lõi trắng bằng que tăm là

được; lấy ra rửa nước lã nhiều lần, sau đó ngâm nước lã 2-3 giờ. Đun nước sôi, chần bí, ngâm nước lã, để ráo rồi phơi cho trắng. Nếu chưa trắng ngâm nước lã tiếp rồi vớt ra phơi.

Ngâm bí vào nước lạnh cho đến khi nước bí sủi bọt (nhằm trung hòa hết lượng vôi còn lại trong bí), vớt ra rửa sạch, để ráo.

Trộn bí với 2/3 lượng đường đun sôi, ngâm qua 1 đêm, cho nốt số đường còn lại vào đun nhỏ lửa, đảo trộn liên tục đến khi đường kéo tơ, bắc ra cho vani đảo tiếp đến khi đường kết tinh nhỏ. Để nguội cho đóng gói hoặc cho vào lọ thủy tinh kín.

Yêu cầu cảm quan.

Mứt màu trắng, thơm mùi va ni, vị ngọt giòn, không bã. Mứt đều miếng, đường mịn nhỏ bao đều xung quanh, khô rời.

502 - MỨT CÀ CHUA

Nguyên liệu.

Cà chua chín tới	1000 g	Đường kính	700 g

Vôi phẩm màu, phèn chua

Quy trình chế biến.

Cà chua chọn quả chín tới, không dập, đều quả, bỏ núm ra, khía 4 nhát nhỏ ở xung quanh quả, ép hết hạt, ngâm nước muối độ 1/2 giờ.

Hòa muối với vôi tôi lấy nước trong, thả cà ngâm ngập trong 1 đêm, bóp nhẹ cho ra hết hạt rửa sạch nhiều lần bằng nước lạnh, để ráo nước.

Cho phèn vào 2 lít nước lạnh đun cho tan phèn, bỏ cà chua vào chần qua, vớt ra nước lạnh, rửa sạch phèn, để ráo nước.

Đổ đường vào xoong, thêm 0,1 lít nước lạnh đun cho đường tan, cho phẩm đỏ, cà chua vào đun sôi nhỏ lửa 15 phút, bắc ra ngâm 1 đêm để cà ngấm đường và phẩm. Hôm sau vớt cà ra đun nước đường cạn bớt, thả cà chua vào đun đến khi đường kéo tơ, gắp cà ra để nguội và ráo đường cho vào lọ thủy tinh bảo quản kín .

Núm cà nhúng qua nước sôi, ngâm với nước đường đặc có pha phẩm xanh

Khi dùng cho cà vào khuôn giấy gắn núm cà vào.

Yêu cầu cảm quan.

Mứt đỏ đẹp bóng mượt, núm cà xanh. Thơm, ngọt đậm, dẻo. Cà nguyên quả, tròn, sờ không dính tay.

503 - MỨT QUẤT

Nguyên liệu.

Quất đã sơ chế	1000 g	Đường kính	1000 g
Vôi			

Quy trình chế biến.

Quất rửa sạch, lấy dao mỏng, sắc gọt lớp vỏ mỏng vàng đi, cắt chữ thập ở dưới đáy, ngâm quất vào nước vôi trong 1 đêm. Vớt quất ra rửa kỹ, chần nước sôi; thấy nổi vớt ra ngâm nước lạnh, nặn hết hột, rửa kỹ.

Đem cân số quất đã rửa cứ 1 kg quất thì 1 kg đường, trộn đều, đem đun sôi, cứ 1 ngày đêm nấu lại 1 lần rồi ngâm tiếp đến đêm thứ ba nấu lại là được (chú ý đun nhỏ lửa). Đun cạn gần hết nước đường, thử như mứt gừng, bắc xoong xuống, dội nước đường lên, quất khi nào khô là được. Để quất thật nguội, bảo quản trong lọ thủy tinh kín.

Yêu cầu cảm quan.

Quất vàng đều, đường phủ ngoài trong suốt, mùi thơm; vị ngọt, mềm, không dai. Quất còn nguyên quả tròn, khô.

504 - MỨT SEN

Nguyên liệu.

Hạt sen khô	1000 g	Vani
Đường kính	2000 g	

Quy trình chế biến.

Hạt sen khô ngâm 1-2 giờ, xát nhẹ cho long hết vỏ lụa, rửa sạch, cho vào nước đun sôi, cho nước tro vào, đun sen chín mềm, bở là được (chú ý đun nhỏ lửa để sen không bị vỡ nát). Vớt sen ra chậu nước lạnh, thông tâm sen.

Cho đường và 0,1 lít nước vào chảo sạch, đun tan đường, cho sen vào ngâm khoảng 3 giờ.

Đặt chảo sen lên bếp đun nhỏ lửa, đảo trộn nhẹ tay thấy đường kéo tơ bắc ra cho vani vào trộn đều cho đường khô bám đều vào sen là được.

Nếu nấu nhiều, nghiêng chảo sen, gạt sen lên phía trên chảo, đun sôi nước đường, dùng môi múc nước đường dội lên sen cho đến khi đường tạo tơ thì làm như trên

Yêu cầu cảm quan.

Mứt vàng nhạt, đường bám trong; thơm mùi vani, sen mềm, bở, ngọt, nguyên hạt không vỡ nát, khô, không chảy nước.

505 - MỨT DOI

Nguyên liệu.

Doi trắng hoặc đỏ	1000 g	Phèn chua
Đường kính trắng	800 g	Axít xitric
Muối		

Quy trình chế biến.

Quả doi rửa sạch ngâm ngập trong nước muối (1 lít nước pha 50g muối).

Dùng dao sắc cắt dưới đáy lấy hạt ra. Ngâm lại nước muối, rửa sạch. Đun nước sôi cho phèn chua vào, chần từng quả doi cho chín giòn. Vớt ra ngâm nước lạnh, để ráo.

Cho doi vào trôn đều với đường, cho lên bếp đun sôi rồi ngâm qua đêm. Cứ làm như vậy 3 lần, cuối cùng cho axit vào đun nhỏ lửa đến khi dược. Đường cạn hết, quả doi khô là được.

Yêu cầu cảm quan.

Quả doi đỏ trong, nguyên quả, giòn; mùi thơm, vị ngọt chua.

506 - MỨT ME TRONG

Nguyên liệu.

Quả me xanh	1000 g	Thạch cao
Đường kính	1000 g	Vani
Muối		

Quy trình chế biến.

Rửa sạch me ngâm nước muối 1 đêm. Đun nước sôi đổ me vào chần qua. Dùng mũi dao nhọn xẻ 1 đường trên sống quả me, tách vỏ, bỏ hạt, lấy kim xâm đều trên quả me, rửa lại cho sạch.

Luộc me trong nước vôi, đổ ra để nguội. Cho me vào xoong đổ đường vào ướp khoảng 3 giờ cho đường thấm vào trong me, đun lửa nhẹ, trở quả me cho đều, khi đường kéo chỉ, rắc thạch cao rồi bắc ra khỏi bếp.

Cho vani vào trộn đều, gắp từng quả me ra mâm, trên có lót vỉ tre, để nguội khô, gói từng quả me trong giấy bóng kính.

Yêu cầu cảm quan.

Me màu vàng, nguyên quả, trong suốt, sờ không dính tay; thơm mùi đặc trưng, vị ngọt hơi chua.

507 - MỨT GỪNG DẺO

Nguyên liệu.

Gừng non	1000 g	Chanh quả	30 g
Đu đủ xanh	600 g	Muối	
Đường kính	1400 g	Vani	

Quy trình chế biến.

Gừng gọt vỏ, rửa sạch thái chân hương, bóp gừng với muối vắt bỏ nước cay, rửa nước lạnh, vắt ráo.

Đu đủ xanh gọt vỏ thái chân hương, bóp muối, rửa sạch, vắt ráo. Trộn đu đủ với gừng, đường và nước chanh đem phơi nắng.

Đặt xoong gừng lên bếp rim nhỏ lửa, trộn đều tay đến khi đường nặng đũa, nhắc ra khỏi bếp trộn vani cho đều, để nguội cho vào lọ thủy tinh đậy kín.

Yêu cầu cảm quan.

Mứt màu vàng nhạt, trong suốt, bóng; mùi thơm, vị cay nhẹ, ngọt. Miếng mứt đều dẻo.

508 - MỨT KHẾ

Nguyên liệu.

Khế chua xanh	3000 g	Vani
Đường kính	1000 g	Muối
Phèn chua	10 g	

Quy trình chế biến.

Khế gọt bỏ khía, xẻ ra từng miếng dọc theo quả khế, gọt sơ vỏ xanh ở phía ngoài, ngâm khế vào thau nước muối khoảng 1 giờ, xả nước lạnh cho sạch muối.

Cho đường và khế vào xoong, cho thêm 1 chút nước lạnh, đặt lên bếp rim, lúc đầu cho to lửa, sau bớt lửa khi đường cạn, thấy đường có dây khi nhúng đũa là được.

Đem mứt xuống, cho vani vào, để mứt nguội cho vào lọ bảo quản kín.

Yêu cầu cảm quan.

Mứt khế có màu nâu, thơm mùi khế, vị ngọt, chua, còn nguyên miếng khế, hơi ướt.

509 - MỨT DỪA

Nguyên liệu.

Dừa bánh tẻ	1000 g	Phèn chua
Đường kính trắng	700 g	Vani

Quy trình chế biến.

Dừa gọt vỏ nâu bên ngoài, cắt hoặc bào mỏng thành sợi, rửa sạch để ráo nước, chần qua nước pha phèn chua, rửa sạch dừa nhiều lần bằng nước lạnh, cho dừa và đường vào xoong

trộn đều, ướp 15 phút. Bắc xoong lên bếp đun nhỏ lửa cho đến khi cạn hết. Đem xoong khỏi bếp, trộn vani. Cuộn từng lát dừa thành hình hoa, hình bướm, để nguội cho vào lọ thủy tinh đậy kín.

Muốn pha màu thì cho riêng từng màu vào lúc ướp đường và rim đường riêng mỗi màu ra 1 xoong.

Yêu cầu cảm quan.

Mứt màu trắng, vàng, xanh, đỏ. Thơm mùi vani, vị ngọt. Mứt khô, có hình hoa, bướm, giòn, mềm, đường kết tinh nhỏ quanh miếng mứt.

510 - MỨT GỪNG

Nguyên liệu.

Gừng bánh tẻ	1000 g	Đường kính	800 g
Phèn chua			

Quy trình chế biến.

Gừng rửa sạch, gọt vỏ, thái mỏng theo dọc miếng gừng. Ngâm vào nước gạo qua 1 đêm (cho gừng trắng và bớt cay). Vớt gừng ra rửa sạch, chần qua nước phèn, để ráo nước. Trộn gừng với đường, đun nhỏ lửa, đảo đều tay để gừng không bị vàng. Khi gần được thử 1 giọt đường vào nước lạnh, đông lại như hòn bi thì bắc ra để nghiêng chảo mứt, trộn cho thật khô đường, gỡ ra từng miếng cho rời.

Yêu cầu cảm quan.

Mứt có màu vàng nhạt, khô, thái to bản đều nhau, mỏng, đường kết tinh nhỏ bám đều trên từng lát gừng, mùi thơm, vị hơi cay, ngọt.

511 - MỨT ỔI ĐÔNG

Nguyên liệu.

Ổi chín tới	1000 g	Axít xitric
Đường kính trắng	600 g	

Quy trình chế biến.

Ổi cắt nhỏ, cho nước vào ngập ổi, thêm axít xitric đun sôi kỹ, vừa đun vừa khuấy, đun 30 phút lọc dịch qua vải, cho bã ổi vào đun lại 30 phút và lọc lần 2.

Hòa 2 lần dịch chín đun cạn còn 1/4, cho đường vào cô đặc, chú ý đun nhỏ lửa và khuấy liên tục, khi thấy đường kéo tơ là được.

Hớt bỏ bọt, cho vào khuôn đã thoa dầu sẵn, để nguội cho đông đặc lại - cắt miếng dài 5 cm, dày 1 cm, ngang 1 cm, lấy giấy bóng kính gói lại cho đẹp.

Yêu cầu cảm quan.

Mứt trong suốt, đông, dẻo dai, màu hổ phách. Thơm mùi ổi, vị ngọt.

512 - MỨT KHOAI

Nguyên liệu.

Khoai lang (đã sơ chế)	1000 g	Chanh quả	25 g
Đường kính	700 g	Vani	

Quy trình chế biến.

Khoai gọt vỏ sạch sẽ, thái miếng mỏng bằng nhau, rửa sạch, ngâm nước vôi loãng 4 - 5 giờ, vớt ra rửa sạch bằng nước lạnh.

Cho phèn vào nước đun sôi, cho khoai vào luộc chín, vớt ra rửa sạch bằng nước lã, để ráo.

Cho đường vào 0,1 lít nước đun cho chảy, cho khoai vào đun nhỏ lửa, đảo nhẹ tay để khoai không gãy. Đun đến khi đường thành tơ, vắt chanh vào, cho vani, bắc xuống đảo nhẹ tay cho đường bám đều vào khoai là được. Để nguội, cho vào lọ thủy tinh đậy kín.

Yêu cầu cảm quan.

Khoai màu vàng trắng, nguyên miếng, không gãy nát, đường kết tinh trắng, nhỏ mịn, bám đều. Thơm mùi vani, vị ngọt; khoai ăn bở, không dai.

513 - MỨT MÃNG CẦU

Nguyên liệu.

Mãng cầu	1000 g	Vani
Đường kính	600 g	Phèn chua

Quy trình chế biến.

Hòa phèn chua trong 1 lít nước. Mãng cầu bỏ vỏ, hạt, tách múi ngâm trong nước phèn chua 15 phút. Vớt mãng cầu ra để ráo nước, trộn đường vào mãng cầu đem phơi nắng 15 phút.

Cho mãng cầu vào chảo đun nhỏ lửa, đảo nhẹ tay cho đến khi dường gần cạn, múi mãng cầu trắng trong và bóng, mãng cầu hơi ráo đường.

Trộn thạch cao phi với mãng cầu, bắc chảo xuống trộn đều vani.

Gắp từng múi mãng cầu ra mâm, sửa lại cho đều, đẹp đem phơi nắng 1 ngày.

Gói mứt trong giấy bóng kính hình chữ nhật 7 x 10cm.

Yêu cầu cảm quan.

Mứt vàng nhạt, bóng, nguyên múi, không dính tay. Thơm mùi vani, vị ngọt, giòn.

514 - MỨT TÁO

Nguyên liệu.

Táo	1000 g	Đường cát	300 g

Quy trình chế biến.

Táo rửa sạch, lấy dao sắc khía hình con sò, ngâm vào nước vôi trong qua một đêm, vớt ra rửa sạch bằng nước lã, chần nước sôi. Trộn táo với đường, ngâm, đun sôi âm ỉ, ngâm qua 1 đêm, hôm sau lại đun tiếp, làm như vậy 3 lần; cuối cùng đun đến khi đường kéo tơ là được.

Yêu cầu cảm quan.

Mứt màu nâu đen, nguyên quả, đường không kết tinh trắng mà bóng mướt.

Thơm mùi táo, vị hơi chua dịu.

515 - MỨT ĐU ĐỦ CHÍN

Nguyên liệu.

Đu đủ chín	1000 g	Đường kính	800 g

Quy trình chế biến.

Chọn đu đủ chín, gọt vỏ, dùng thìa nạo lấy bột, cho đu đủ vào xoong nấu và đánh cho nhuyễn đem ra lọc lại, cho đường vào đun nhỏ lửa, khuấy đều đến khi cạn, để nguội cho vào lọ thủy tinh bảo quản kín.

Yêu cầu cảm quan.

Mứt vàng sẫm. Mùi thơm của đu đủ, vị ngọt đậm. Trạng thái: nhuyễn đồng nhất, mịn.

516 - MỨT MÍT

Nguyên liệu.

Mít múi	1000 g	Đường cát	800 g

Quy trình chế biến.

Mít gỡ ra từng múi, bỏ hạt, bắc nước sôi luộc thật chín, mít vớt ra tán nhuyễn đem ra lọc lại, cho đường vào đun nhỏ lửa, khuấy đều cho đến khi cạn sền sệt là được.

Để nguội, cho vào lọ thủy tinh bảo quản kín.

Yêu cầu cảm quan.

Mứt vàng sẫm, thơm mùi mít, vị ngọt đậm, nhuyễn mịn, đồng nhất.

517- MỨT DỨA

Nguyên liệu.

Dứa chín đã sơ chế	1000 g	Vani
Đường kính	700 g	Phèn chua.

Quy trình chế biến.

Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, bỏ lõi, cắt từng lát mỏng dày 1cm, ép sơ cho ra bớt nước.

Đun sôi nước, cho phèn giã nhỏ vào, cho dứa vào chần qua, rửa lại nhiều lần bằng nước lã, vớt ra để ráo.

Trộn đều đường với dứa để 1 giờ. Đặt chảo mứt đun nhỏ lửa, đường cạn cho thạch cao phi vào trộn đều.

Nhấc chảo mứt xuống trộn vani, sấy khô mặt, cho mứt vào lọ thủy tinh đậy kín.

Yêu cầu cảm quan.

Mứt màu vàng nhạt, trong, nguyên miếng, không gãy vỡ, không có đường kết tinh ở trên, cắt, thái đều. Thơm mùi dứa, vị ngọt đậm.

518 - NƯỚC BỘT SẮN
(25 cốc 250cc)

Nguyên liệu.

Bột sắn dây	500 g	Tinh dầu chuối	5 ml
Đường kính	1000 g	Nước lọc	3000 ml

Quy trình chế biến.

Hòa bột với 1,5 lít nước lọc cho tan, chia làm 25 cốc.

Hòa đường với lượng nước còn lại quấy tan, đun sôi, lọc sạch, để nguội, chia đều vào 25 cốc nước bột trên, cho tinh dầu chuối vào đem ướp lạnh hoặc cho đá vào uống lạnh.

Yêu cầu cảm quan.

Cốc nước màu trắng mịn, thơm mùi tinh dầu chuối, vị ngọt mát. Tinh bột sắn phân bố đều, đồng nhất, không có sạn bẩn.

519 - THẠCH RAU CÂU
(30 cốc - 250cc)

Nguyên liệu.

Rau câu	1000 g	Đường kính	1500 g
Dấm chua	1000 ml	Tinh dầu chuối	7 ml
Phèn chua	30 g	Nước lọc	

Quy trình chế biến.

Bỏ rau câu vào nước lạnh, vò rửa sạch, để ráo. Hòa 1/3 số phèn chua vào nước lã đổ rau câu vào ngâm 10 giờ, vớt ra rửa sạch, lại tiếp tục ngâm nước phèn, làm như vậy đến ngày thứ ba vớt rau câu ra để ráo.

Cho rau câu vào nồi nước, cho dấm vào đặt lên bếp đun sôi nhỏ lửa trong 3 - 4 giờ cho rau câu chín nhừ, đổ ra vải dày lọc lấy nước trong, bỏ bã.

Tiếp tục đun cho cạn nước, đổ vào chậu để nguội, thạch sẽ đông cứng.

Cho đường vào nước lã, đun sôi, lọc sạch, để nguội.

Khi uống thái thạch thành hạt lựu nhỏ hoặc thái chỉ, xúc vào cốc, đổ nước đường ướp lạnh hoặc cho đá vào, vẩy dầu chuối, uống lạnh.

Yêu cầu cảm quan.

Thạch màu trắng trong, thơm mùi dầu chuối, vị ngọt mát. Thạch nguyên khối không bở, vữa, nhát cắt mịn và bóng, giòn.

520 - THẠCH ĐEN
(50 cốc - 250cc)

Nguyên liệu.

Lá thạch đen	500 g	Đường kính	2500 g
Bột đao	200 g	Tinh dầu chuối	10 ml
Nước tro tàu	120 ml	Nước lọc.	

Quy trình chế biến.

Chọn lá thạch đen loại tốt, rửa sạch, cho vào nồi, đổ nước ngập lên trên khoảng 10cm, cho thêm nước tro tàu bắc lên bếp đun sôi, kéo ra cạnh lò đun nhỏ lửa hầm thật nhừ (khoảng 8 - 10 giờ), trong khi đun chú ý hớt bọt bẩn.

Khi lá thạch đã nhừ bắc ra để nguội, dùng tay vò lá cho nhuyễn, lọc nước thạch qua vải hơi dày bỏ bã. Đổ nước thạch đã lọc vào nồi đun sôi, hòa bột đao vào nước lã, trút từ từ vào nồi thạch, quấy đều, đun sôi cho bột chín, đổ thạch ra khay hay chậu men, hớt sạch bọt nổi trên mặt, để nguội thạch sẽ đông cứng.

Đường hòa nước, đun sôi, lọc sạch, để nguội.

Khi uống cắt thạch thành hạt lựu, cho vào cốc nước đường, cho dầu chuối vào đem ướp lạnh hoặc cho đá vào uống lạnh.

Yêu cầu cảm quan.

Thạch màu đen bóng, thơm mùi dầu chuối, vị ngọt mát. Thạch nguyên khối không vỡ, nhát cắt mịn, bóng, giòn.

521 - NƯỚC NHÃN
(10 cốc - 250cc)

Nguyên liệu.

Cùi nhãn	300 g	Nước lọc
Đường kính	300 g	

Quy trình chế biến.

Nhãn bóc vỏ, bỏ hạt, lấy cùi trộn đều với đường cho vào dụng cụ có nắp đậy kín (lọ thủy tinh, sắt tráng men), sau 5 ngày dịch quả tiết ra là dùng được.

Cho cùi nhãn và dịch quả vào cốc, rót nước lọc vào 8/10 cốc, khuấy đều, đem ướp lạnh hoặc cho đá vào, uống lạnh.

Yêu cầu cảm quan.

Nước nhãn trong, mùi thơm tự nhiên của nhãn, vị ngọt mát; cùi nhãn hơi trắng đục, nguyên cùi không bị vỡ nát, ăn giòn.

522 - NƯỚC MÍT
(10 cốc - 250cc)

Nguyên liệu.

Mít múi (đã bỏ hạt)	500 g	Axít xitric	7g
Đường kính	500 g	Nước lọc	

Quy trình chế biến.

Múi mít (chọn loại mít dai) đem thái hạt lựu nhỏ, ướp với 2/3 lượng đường để 4 giờ cho ngấm.

Hòa số đường còn lại với axit xitric vào nước lọc khuấy đều. Cho mít và nước mít vào cốc, cho thêm nước đường vào đều 8/10 cốc, ướp lạnh hoặc cho đá vào uống lạnh.

Yêu cầu cảm quan.

Nước mít có màu vàng nhạt, thơm mùi mít, vị ngọt hơi chua mát; mít thái đều.

523 - NƯỚC MƠ (CÁCH 1)
(30 cốc - 250cc)

Nguyên liệu.

Mơ chín	1000 g	Nước lọc
Đường kính	1000 g	

Quy trình chế biến.

Mơ chọn quả to, chín vàng, rửa sạch cho vào nồi nhôm sạch đổ ngập nước, đun sôi khoảng 30 phút, khi mơ mềm vớt ra để ráo, cho mơ vào liễn sành hoặc sứ đánh cho thịt tơi mịn, đem lọc bằng rây mịn (0,1mm) lấy bột mơ đun sôi lại.

Pha nước mơ: 4 lít nước thì cho 0,6kg đường đun sôi để nguội. Đổ bột mơ ở trên vào nước đường nguội, để tủ lạnh hoặc cho đá vào uống lạnh.

Yêu cầu cảm quan.

Nước mơ có màu vàng hơi vẩn đục, thơm mùi mơ tự nhiên, ngọt mát, hơi chua; không đắng; mơ phân bổ đều trong cốc.

524 - NƯỚC MƠ (CÁCH 2)

Nguyên liệu.

Mơ chín	1000 g	Phèn chua	20 g
Đường kính	1000 g	Muối	150 g

Quy trình chế biến.

Mơ chọn quả chín vàng đều, rửa sạch, rửa lại bằng nước pha phèn chua (10 lít nước pha 100g phèn), vớt ra rổ, để ráo.

Cho mơ vào vại sành hoặc sứ, cứ một lớp mơ, một lớp muối, cứ làm thế cho đến hết mơ và muối, lớp muối trên cùng nên cho dày hơn. Dùng vỉ tre cài trên, đậy kín bảo quản sau 2 tháng thì ăn được.

Pha nước mơ: 1000g đường hòa với 5 - 6 lít nước đun sôi, lọc sạch, để nguội.

Khi pha lấy 3 - 4 quả mơ và 5ml nước mơ cho vào 200ml nước đường, có thể ướp lạnh hoặc cho thêm đá, uống lạnh.

Yêu cầu cảm quan.

Nước mơ vàng hơi đục, mơ nguyên quả, vàng đẹp. Có mùi thơm tự nhiên của mơ, vị ngọt mát hơi mặn chua.

525 - NƯỚC MƠ (CÁCH 3)

Nguyên liệu.

Mơ chín	1000 g	Đường kính	1000 g

Quy trình chế biến.

Chọn quả mơ chín vàng, to, không sâu, thối, dập nát, rửa sạch, ngâm nước muối loãng trong 2 giờ, vớt ra để ráo nước.

Xếp mơ vào lọ thủy tinh, cứ 1 lớp mơ, 1 lớp đường, trên cùng phủ một lớp đường dày hơn.

Đậy kín nắp sau 10 ngày dịch quả tiết ra là dùng được. Chất dịch quả hòa với nước lọc, khuấy đều rót ra cốc ướp lạnh hoặc cho đá đập vụn. Uống lạnh.

Yêu cầu cảm quan.

Nước mơ có màu vàng đẹp, thơm tự nhiên mùi mơ, vị ngọt, chua dịu mát. Mơ còn nguyên quả, nước trong.

526 - NƯỚC DỨA TƯƠI
(15 cốc - 250cc)

Nguyên liệu.

Dứa chín	1000 g	Vani	1 g
Đường kính	500 g	Nước lọc	

Quy trình chế biến.

Dứa chọn quả chín tới không bị sâu, thối; gọt vỏ, cắt mắt và lõi, bổ thành 4 hoặc 6, thái miếng mỏng. Cho 2/3 lượng đường trên ướp dứa cùng với vani, trộn đều để khoảng 1-2 giờ.

Lượng đường còn lại cho vào nước lã, hòa tan, nấu sôi, lọc sạch, để nguội. Khi uống múc dứa vào cốc, đổ nước đường vào ướp lạnh hoặc cho đá vào.

Yêu cầu cảm quan.

Nước dứa trong, có mầu vàng nhạt, thơm mùi dứa và vani, vị ngọt mát, miếng dứa còn nguyên.

527 - NƯỚC SOÀI TƯƠI

(15 cốc - 250cc)

Nguyên liệu.

Soài cát to, chín	1000 g	Nước lọc
Đường kính	500 g	

Quy trình chế biến.

Rửa soài sạch, dùng dao không rỉ gọt vỏ soài, ngâm trong thùng nước lọc sạch, để ráo.

Cắt lấy thịt quả, chà thành bột nhiều lần, lọc qua rây thật mịn (hoặc cho vào máy nghiền hoa quả nghiền kỹ).

Đường hòa vào nước, đun sôi, lọc sạch, để nguội, múc bột soài hòa lẫn, ướp lạnh hoặc cho đá vào uống lạnh.

Yêu cầu cảm quan.

Nước soài có màu vàng, mùi thơm tự nhiên của soài, vị ngọt mát. Bột soài mịn, phân bố đều trong cốc nước.

528 - NƯỚC CAM TƯƠI

(15 cốc - 250cc)

Nguyên liệu.

Cam tươi	1000 g	Nước lọc
Đường kính	400 g	

Quy trình chế biến.

Chọn những quả cam tươi, cắt ngang làm đôi vắt lấy nước, bỏ hạt.

Đường hòa tan với nước đun sôi, lọc sạch, để nguội. Cho nước cam vào nước đường quấy đều đem ướp lạnh. Nếu dùng đá thì bớt nước lọc đi.

Yêu cầu cảm quan.

Nước cam trong, có màu hơi vàng, thơm mùi cam, ngọt mát, không có vẩn đục của tép và hạt cam.

529 - NƯỚC DÂU TƯƠI

Nguyên liệu.

Dâu tươi	1000 g	Phẩm đỏ thực phẩm	1 g
Đường kính	600 g	Nước lọc	

Quy trình chế biến.

Dâu tươi chọn quả tươi, chín sẫm, bỏ cuống rửa sạch cho vào xoong nhôm đổ ngập nước, luộc chín mềm, cho phẩm đỏ vào.

Đường kính hòa với 2,5 lít nước đun sôi lọc sạch, để nguội. Hòa nước dâu với nước đường đem ướp lạnh hoặc cho đá vào (thì bớt nước lọc đi).

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu đỏ hồng, thơm mùi dâu, ngọt mát, hơi chua, trong suốt không có cặn.

530 - NƯỚC BÍ ĐỎ

(50 cốc)

Nguyên liệu.

Bí đỏ	2000 g	Axít xitric
Đường kính	1000 g	(hoặc chanh quả)
Men	10 g	

Quy trình chế biến.

Bí chín đỏ gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, thái mỏng, nấu chín, cho đường vào đun sôi lọc kỹ lấy nước trong. Dung dịch bí đỏ ngọt, thơm, màu vàng đẹp. Khi nhiệt độ dung dịch hạ xuống 30 - 35°C cho men vào. Thời gian để lên men là 24 giờ, ở nhiệt độ 28 - 30°C. Cuối cùng cho axít xitric hoặc nước chanh quả để tạo vị chua. Ướp lạnh hoặc cho đá vào uống lạnh.

Yêu cầu cảm quan.

Nước bí có màu vàng đẹp, thơm, hơi chua ngọt. Có bọt nổi ở trên cốc, uống có hơi ga.

531 - NƯỚC SEN DỪA

(10 cốc - 250 cc)

Nguyên liệu.

Hạt sen khô	100 g	Đường kính	400 g
hoặc hạt sen tươi	150 g	Nước lọc	
Dừa nạo nhỏ	100 g		

Quy trình chế biến.

Hạt sen khô ngâm nước lã hai giờ cho nở, vớt ra xát, đãi cho sạch vỏ lụa.

Cho hạt sen vào nồi cùng với nước lã, đun sôi hớt bọt, kéo nồi ra cạnh bếp đun sôi âm ỉ 1 giờ cho sen chín mềm, vớt sen ra để riêng, nước luộc sen lọc sạch lấy nước trong để nguội.

Đường cho vào nước đun sôi lọc sạch, để nguội, đổ lẫn với nước luộc sen.

Khi uống cho sen, dừa vào cốc, rót nước đường vào 8/10 cốc, ướp lạnh hoặc cho đá vào uống lạnh.

Yêu cầu cảm quan.

Sen màu hơi vàng, nước trong trắng. Nổi mùi thơm của sen, vị ngọt mát, béo. Hạt sen không bị vỡ, chín bở.

532 - CÀ PHÊ ĐEN
(10 tách)

Nguyên liệu.

Cà phê bột	150 g	Nước sôi.
Đường kính	200 g	

Quy trình chế biến.

Cho cà phê vào phin to, nén chặt vỉ, chế nước sôi 100°C vào để thấm dần qua cà phê, nước chảy gần hết lại đổ thêm nước sôi cho đủ 10 tách. Pha xong đậy kín phin mang cách thủy cho cà phê nóng. Rót cà phê ra tách, cho đường khuấy tan, uống nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu nâu đen, thơm đặc trưng của cà phê, vị đắng hơi ngọt. Nước trong không có cặn.

533 - CÀ PHÊ SỮA
(10 cốc - 250 cc)

Nguyên liệu.

Cà phê bột	150 g	Đường kính	200 g
Sữa hộp đặc	1 hộp	Nước sôi	

Quy trình chế biến.

Cà phê bột cho vào phin, đậy vỉ và chế nước sôi 100°C vào phin để nước thấm qua cà phê xuống cốc.

Đường và sữa cho vào cốc, cà phê đem hâm cách thủy, rót vào cốc sữa, đường khoảng 6/10 cốc, rót thêm nước sôi vào 8/10 cốc, khuấy đều, uống nóng.

Nếu dùng sữa bột hoặc sữa tươi thay sữa hộp thì lượng thay thế như sau:

Sữa bột	150 g
Sữa tươi	1200 ml

Cả hai loại đều phải thêm 100 g đường kính.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu nâu. Thơm đặc trưng của cà phê, vị đắng dịu, ngọt; không có cặn.

534 - KEM QUE (1000 QUE)
(Sữa dừa)

Nguyên liệu.

Dừa nạo	3000 - 4000 g	Đường kính	23000 g
Sữa hộp	16 hộp	Vani	15 g
Bột đao	2000 g	Nước	45000 ml

Quy trình chế biến.

Sữa bột, đường kính, nước hòa lẫn, khuấy tan, đun sôi.

Bột đao hòa nước lọc sạch. Khi hỗn hợp ở trên sôi, rót từ từ bột đao vào, khuấy đều cho tới khi bột chín trong, rắc dừa nạo vào hòa lẫn, quấy đều bắc ra để nguội, cho vani vào quấy, múc vào khuôn, cho vào máy làm đông.

Yêu cầu cảm quan.

Kem có màu trắng đục, thơm mùi vani, dừa, vị ngọt. Kem đông chắc, dừa phân bố đều.

535 - KEM CỐC
(50 cốc)

Nguyên liệu.

Đường kính	1000 g	Nước	2500ml
Trứng gà (15 quả)	675 g	Vani (tinh dầu hoa quả)	
Sữa	2 hộp	Phẩm mầu thực phẩm	

Quy trình chế biến.

Nước và đường đem đun sôi 15 phút, lọc cho sạch để nguội đến 80^0C, hòa sữa, cho trứng gà vào đánh kỹ cho tan hết trứng. Cho phẩm màu và vani vào quấy đều cho vào máy kem làm đông.

Yêu cầu cảm quan.

Kem có màu sắc của thực phẩm (xanh, hồng, vàng) nhưng nhạt và đều. Thơm mùi vani (hoa quả), ngọt mát. Kem đông vừa, đồng nhất, không thủng.

MÓN CHAY

I. Đại cương về các món ăn chay

- Ăn chay là khẩu phần thức ăn không có các loại thực phẩm có nguồn gốc động vật.

Những người theo đạo phật thường ăn chay, quan niệm của họ là: tuyệt đối không sát sinh nên không giết mổ bất cứ một con vật nhỏ nào. Nguồn thức ăn nuôi họ là các loại thảo mộc. Thực tế thấy những sư vãi trong chùa ăn chay suốt đời, họ không béo phệ mà khỏe mạnh, rắn chắc, có khả năng lao động tốt.

Trong các món ăn chay người ta thay thế hoàn toàn các nguyên liệu động vật bằng nguyên liệu thực vật để chế biến thành món ăn có hình thức và khẩu vị gần giống với các món ăn bằng thực phẩm động vật.

- Các nguyên liệu thực vật dùng để thay thế nguyên liệu động vật như:

+ Thịt (bò, gà, lợn...) thay bằng mì căn (gluten của bột mì), đậu xanh giã, măng khô, đậu phụ rán, đậu phụ nướng, khoai tây...

+ Xương thay bằng cùi dừa già.

+ Trứng thay bằng đậu xanh giã có pha màu, đậu phụ rán.

+ Cá thay bằng cà tím, nõn khoai, mướp đắng, chuối xanh...

+ Cua thay bằng đậu tương, đậu trứng cuốc, đậu xanh.

+ Bì lợn thay bằng miến.

+ Mỡ phần thay bằng cùi bưởi .

+ Tiết thay bằng hỗn hợp gấc và bột

+ Mỡ thay bằng dầu thực vật : ôliu, lạc, vừng, hướng dương...

Gia vị mặn: tương, muối, sáng sáu, xì dầu.

Gia vị ngọt: mì chính, đường.

II. Những điều cần lưu ý khi chế biến món ăn chay

Mục đích cuối cùng của những người nấu ăn chay là bằng những nguyên liệu thực vật chế biến thành những món ăn đẹp, ngon, có hình thức và nội dung gần giống như các món ăn nấu từ nguyên liệu động vật, nên đòi hỏi người nấu ăn phải cẩn thận, tỉ mỉ từ khâu sơ chế nguyên liệu, chế biến đến khâu hoàn thành sản phẩm, cuối cùng là cho ăn.

- Nấu nước dùng: Thông thường nước dùng được nấu từ xương thịt; nhưng món ăn chay nấu từ: su hào, bắp cải, cà rốt, giá đỗ; phải chú ý thời gian nấu 20 - 30 phút, nếu nấu quá lâu nước dùng sẽ bị chua.

- Các loại thịt làm giả từ đậu xanh, đậu trứng cuốc, phải ngâm, đãi bỏ vỏ, giã thật nhỏ (có thể xay bằng máy), cho thêm khoai tây luộc giã nhuyễn để tăng độ kết dính của chúng.

- Các loại gia vị đặc trưng cho từng món phải lưu ý để giữ được mùi vị đặc trưng.

536 - SU HÀO NẤU NẤM

Nguyên liệu.

Su hào	300 g	Đậu phụ	100 g
Nấm hương	30 g	Dầu lạc (ôliu)	50 g
Cà rốt	100 g	Muối	
Măng khô	50 g	Mì chính	
Đậu Hà Lan	10 g		

Quy trình chế biến.

Nấm hương ngâm, rửa sạch, bỏ chân, cái to thái đôi

Su hào, cà rốt gọt bỏ vỏ, rửa sạch, thái miếng quân cờ mỗi chiều 3 cm. Măng khô ngâm kỹ nước gạo, luộc nhừ, rửa sạch, thái như su hào. Đậu phụ rán qua thái như su hào.

Đậu Hà Lan rửa sạch bóc hai đầu, thái miếng vuông.

Cho dầu vào chảo để nóng già, cho su hào [illegible] Hà Lan, măng, muối vào xào thật kỹ [illegible] ấp, đun sôi, cuối cùng cho nấm và mì chính. M[illegible] ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm giữ được màu sắc tự nhiên của rau, quả. Có mùi thơm, vị ngọt, rau quả mềm, cắt thái đều, đẹp. Nước xăm xắp cái.

537 - NGÔ NẤU DÙNG GÀ

Nguyên liệu.

Bắp ngô nếp non	1500 g	Củ cải	300 g
Đậu phụ (bánh mì)	200 g	Dầu lạc (ô liu)	50 g
Bột đao	50 g	Mì chính	5 g
Giá đỗ	300 g	Sáng sáu	
Bắp cải	300 g		

Quy trình chế biến.

Bắp ngô rửa sạch để ráo nước, dùng bàn nạo, nạo lấy bột (hoặc tỉa hạt cho vào cối giã nhuyễn).

Bắp cải, củ cải thái nhỏ cùng với giá cho vào nồi nước sôi đun nước dùng, lọc lấy nước trong, cho vào ngô bóp kỹ lọc lấy bột ngô (qua rây), bỏ bã.

Đậu phụ lạng mỏng, rán vàng giòn, băm nhỏ.

Bắc nước bột ngô lên bếp, đun sôi, bột đao hòa nước đổ vào nồi, quấy đều hơi sánh, nêm vừa mì chính, sáng sáu.

Múc ra bát, rắc đậu phụ lên trên. Ăn nóng. (Nếu dùng bánh mì thay đậu phụ thì cắt mỏng, rán vàng, băm nhỏ).

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu trắng, vàng, thơm mùi ngô non, vị vừa ăn, ngọt, béo, có độ sánh vừa phải.

538 - BÓNG NẤU THỊT GÀ
(Bát bóng)

Nguyên liệu.

Bột mì	600 g	Bắp cải	500 g
Đậu phụ	300 g	Giá đỗ	500 g

Nấm hương	20 g	Dầu lạc (ô liu)	100 g
Mướp tàu	200 g	Sáng sáu	
Cà rốt	50 g	Hạt tiêu	
Phù chúc	30 g	Muối	
Su hào	200 g	Mì chính	

Quy trình chế biến.

Bột mì nhào đều với nước lã, nắm lại, ủ 30 phút, đem rửa vào chậu nước lã chỉ còn lại một lượng nhỏ gluten dẻo và dai, kéo thành miếng mỏng, to bản, đem rán vàng trong dầu nóng già như rán bóng, cắt miếng hình chữ nhật.

Su hào gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng mỏng chữ nhật.

Mướp tàu gọt vỏ, bỏ ruột, lạng lấy cùi thái miếng mỏng chữ nhật. Phù chúc ngâm, rửa sạch, thái miếng mỏng. Cà rốt gọt vỏ, tỉa hoa, thái miếng mỏng. Nấm hương ngâm, rửa sạch, cái bé để nguyên, to thái đôi. Đậu phụ lạng mỏng rán vàng bằng dầu, thái miếng chữ nhật.

Cải bắp, củ cải, giá, ruột mướp cho vào nước sôi đun nước dùng, lọc lấy nước trong, để sôi lại cho su hào, đậu phụ, nấm vào trước, nêm vừa sáng sáu, muối, mì chính. Sau đó cho những miếng bột mì rán, mướp tàu, cà rốt, hạt tiêu vào, đun thêm một lúc.

Múc ra bát, rắc rau mùi lên trên, ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Rau quả giữ được màu sắc tự nhiên. Sản phẩm thơm, ngọt, nước trong, xăm xắp cái, các nguyên liệu cắt thái đều.

539 - MĂNG TƯƠI NẤU DỪNG GÀ

(Bát măng tây)

Nguyên liệu.

Măng tây (măng tươi)	300 g	Dầu lạc (ôliu)	50 g
Đậu phụ	200 g	Giá đỗ	200 g
Bột đao	10 g	Sáng sáu	

Bắp cải	200 g	Muối
Su hào	200 g	Mì chính.

Quy trình chế biến.

Măng tây (mang tươi) rửa sạch, luộc chín, ngâm nước lạnh, vớt ra lấy dao tước bỏ vỏ, cắt khúc ngắn 3cm.

Đậu phụ lạng mỏng, rán vàng trong dầu, vớt ra lạng đôi thái bằng miếng măng.

Cải bắp, su hào, giá rửa sạch, cho vào nước nấu thành nước dùng, lọc lấy nước trong, để sôi lại cho măng, đậu phụ vào, nêm vừa sáng sáu, mì chính, muối. Bột dao hòa nước cho vào quấy đều đun sôi. Bột chín hơi sánh, múc ra bát, ăn nóng

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu trắng, vàng, thơm ngọt vừa ăn béo, không chua sánh đều, đồng nhất.

540 - BÀO NGƯ NẤU DÙNG GÀ
(Bát bào ngư)

Nguyên liệu.

Mang khô		Cà rốt	100 g
(thay bào ngư)	50 g	Bột dao	10 g
Đậu phụ (thay thịt gà)	100 g	Rau mùi	
Nấm hương	50 g	Muối	
Mướp tàu	100 g	Sáng sáu	
Lạc	20 g	Mì chính	
Dầu lạc (ôliu)	100 g	Hạt tiêu	

Quy trình chế biến.

Măng khô ngâm kỹ nước gạo, đem luộc nhừ, khía song song, thái phên. Nấm hương ngâm, rửa sạch, cái to cắt đôi, cái nhỏ để nguyên. Đậu phụ lạng mỏng rán vàng trong dầu nóng già, vớt ra thái bằng miếng măng.

Mướp tàu gọt bỏ vỏ, lấy cùi thái miếng hình chữ nhật.

Lạc ngâm nước sôi, bóc vỏ, giã nhỏ.

Cho thêm dầu vào chảo, để nóng già, cho măng, đậu phụ, nấm hương, lạc vào đảo đều, nêm vừa sáng sáu, muối, hạt tiêu, chế nước sôi xăm xấp, đun một lúc, cuối cùng cho mướp vào. Bột đao hòa nước, đổ vào quấy đều, cho thêm mì chính.

Múc ra bát, cà rốt tỉa hoa, chần qua nước sôi bày lên trên, rắc rau mùi lên trên cùng. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm giữ được màu sắc tự nhiên của rau quả; có mùi thơm, vị ngọt, béo. Rau quả cắt thái đều. Sản phẩm sánh đều, đồng nhất.

541 - BÁT MỌC

Nguyên liệu.

Đậu xanh	200 g	Giá đỗ	200 g
Miến nhỏ	25 g	Hạt tiêu	
Mộc nhĩ	10 g	Đường	
Nấm hương	10 g	Muối	
Dầu lạc (ôliu)	50 g	Rau cần	
Cải bắp	200 g	Sáng sáu	
Su hào	200 g	Mì chính	
Cà rốt	100 g		

Quy trình chế biến.

Đậu xanh ngâm, đãi sạch vỏ, để ráo nước, giã nhỏ. Mộc nhĩ, nấm hương ngâm, rửa sạch, thái nhỏ.

Miến ngâm nước nóng, cắt khúc ngắn.

Trộn lẫn mộc nhĩ, nấm hương, nửa số miến với đậu xanh giã, mì chính, đường, tiêu, muối, sáng sáu, viên từng viên tròn, hấp chín, vớt ra cho vào chảo dầu nóng già, rán vàng đều.

Cải bắp, giá, cà rốt, su hào rửa sạch cho vào nước đun thành nước dùng, lọc lấy nước trong, để sôi lại, thả viên mọc

vào, cho tiếp số miến còn lại, nêm vừa sáng sáu, mì chính, muối.

Múc ra bát, rau cần chần qua bày lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Viên mọc có màu xám, ngọt, thơm, tròn đều, không vỡ, ăn giòn. Nước xăm xắp cái.

542 - LƯƠN NẤU ĐẬU PHỤ CHUỐI XANH

Nguyên liệu.

Khoai tây	200 g	Sáng sáu
Chuối xanh	600 g	Muối
Đậu phụ	300 g	Mì chính
Lạc	50 g	Hạt tiêu
Dầu lạc (ôliu)	100 g	Lá xương sông
Mẻ	100 g	Lá tía tô
Nghệ	50 g	

Quy trình chế biến.

Chuối xanh chia làm đôi, một nửa gọt bỏ vỏ, thái miếng vừa, một nửa luộc chín, bóc vỏ cho vào cối giã.

Khoai tây luộc chín bóc bỏ vỏ, cho vào cối giã nhuyễn với chuối. Lạc rang vàng, đãi sạch vỏ, giã dập, trộn lẫn với chuối xanh giã, mì chính, hạt tiêu, muối, sáng sáu.

Xương sông rửa sạch, chần qua nước sôi, cho chuối vào giữa cuốn lại từng miếng một.

Đậu phụ rán vàng bằng dầu, thái miếng con chì.

Nghệ giã nhỏ, mẻ nghiền kỹ, lọc lấy nước.

Cho dầu vào nồi để nóng già, cho chuối xanh và đậu phụ vào xào qua, đổ nước lã xăm xắp, đun sôi, cho nước nghệ, mẻ vào nêm vừa muối, mì chính, sáng sáu.

Múc ra bát, bày những miếng xương sông bọc chuối lên mặt bát, trên cùng rắc tía tô thái nhỏ. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu xám, nổi màu vàng của nghệ, vị ngọt, chua dịu, thơm đặc trưng. Nước xăm xắp cái.

543 - LƯƠN NẤU MIẾN

Nguyên liệu.

Măng khô	100 g	Dầu lạc (ôliu)	100 g
Miến	100 g	Rau răm	30 g
Đậu phụ	100 g	Mì chính	
Mộc nhĩ	10 g	Hạt tiêu	
Nấm hương	10 g	Xì dầu	
Cà chua	100 g	Muối	

Quy trình chế biến.

Măng khô ngâm nước gạo 3 hôm, rửa sạch, thái chỉ. Cho dầu vào chảo để nóng già, cho đậu phụ vào rán qua, vớt ra để ráo dầu, thái chân hương.

Mộc nhĩ, nấm hương ngâm, rửa sạch.

Cho măng, cà chua vào chảo dầu xào chín, rắc thêm rau răm, hạt tiêu, mì chính vào đảo đều xúc ra để riêng.

Để mỡ nóng già cho miến vào xào qua, cho tiếp đậu phụ, mộc nhĩ, nấm hương, mì chính trộn đều cho nước sôi xăm xắp, đun sôi, đổ măng vào nêm vừa xì dầu, muối. Múc ra bát. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu nâu, trắng xám, mùi thơm, vị ngon, ngọt, măng, miến giòn, nước cái ngang nhau, nguyên liệu cắt thái đều.

544 - RIÊU CUA

Nguyên liệu.

Đỗ tương	200 g	Dầu lạc (ôliu)	50 g
Cà chua	150 g	Sáng sáu	

Dọc (khế)	30 g	Mì chính
Mẻ	20 g	Rau cần

Quy trình chế biến.

Đỗ tương ngâm vào nước lã một đêm, rửa sạch, sát bỏ vỏ, cho vào cối giã nhỏ, hòa thêm nước rồi lọc lấy nước, bỏ bã.

Cà chua rửa sạch, bổ đôi, bỏ hạt, thái mỏng, cho vào dầu (để nóng già) xào qua, nêm vừa sáng sáu.

Quả dọc nướng chín, bóc bỏ vỏ (hoặc khế gọt rìa, rửa sạch).

Đun sôi nước đỗ tương, gạt bọt sang một bên, cho quả dọc (hay khế), mẻ (lọc lấy nước bỏ bã), cà chua, nêm vừa mì chính, sáng sáu.

Múc ra bát, thái nhỏ rau cần rắc lên trên (giả làm hành). Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu vàng đỏ, vị ngọt, hơi chua, nước nhiều hơn cái, váng đậu nổi chắc lên trên, không bị vữa, nước trong.

545 - BÚN THANG

Nguyên liệu.

Bún	1000 g	Củ cải	100 g
Đậu phụ	100 g	Gừng	50 g
Dầu lạc	100 g	Xì dầu	
Dừa già	200 g	Sáng sáu	
Lạc	150 g	Muối	
Măng khô	100 g	Hạt tiêu	
Giá đỗ	500 g	Mì chính	
Su hào	500 g	Rau răm	
Bắp cải	500 g	Rau mùi	
Cà rốt	100 g		

Quy trình chế biến.

Đậu phụ rửa sạch, lạng mỏng, rán vàng trong dầu, vớt ra lạng đôi, bỏ ruột, thái chỉ (giả làm trứng).

Măng khô ngâm, rửa, luộc kỹ, thái chỉ, vắt kiệt, cho vào chảo dầu xào qua, nêm vừa mì chính, hạt tiêu, sáng sáu.

Dừa già gọt bỏ vỏ, thái mỏng, giã nhỏ, cho thêm sáng sáu, rang khô. Lạc chia đôi một nửa rang vàng bỏ vỏ, tách đôi, còn lại ngâm nước sôi, bóc vỏ, giã dập.

Bắp cải, su hào, cà rốt, giá và 1/2 lạc giã dập cho vào nước lạnh đun nước dùng, lọc trong, nêm mì chính, sáng sáu vừa ăn.

Củ cải thái mỏng, bóp muối, rửa sạch, ngâm sáng sáu.

Nước lã đun sôi, đập dập gừng củ thả vào, đổ bún vào chần qua, vớt ra rổ để ráo.

Rau răm rửa sạch, thái nhỏ.

Lấy 10 cái bát, lau khô, cho rau răm xuống đáy bát, gắp bún lên trên, bày 1 góc đậu phụ, 1 góc dừa, 1 góc măng, 1 góc lạc rang, còn lạc tách đôi bày vòng quanh, trên cùng rắc rau mùi. Lúc ăn đun nước dùng thật sôi múc vào bát bún, tưới xì dâu. Ăn nóng kèm củ cải ngâm.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu vàng, nâu, xanh xen kẽ, đẹp mắt, có mùi thơm, vị ngọt, trình bày gọn, nước dùng trong.

546 - CHẠCH KHO

Nguyên liệu.

Búp khoai sọ	1000 g	Quả sấu	100 g
Cà chua	200 g	Tương	100 g
Dầu lạc (ôliu)	50 g	Muối	

Quy trình chế biến.

Búp khoai sọ rửa sạch, xoắn chặt, xếp vào nồi, chế nước lã xăm xắp, cho 1 chút muối, đun sôi, chắt bỏ nước (chú ý khi chắt không dùng đũa để búp khoai không bị ngứa).

Cà chua rửa sạch, bổ đôi, bỏ hạt, cho vào dầu đã nóng già xào qua, trút vào nồi búp khoai.

Sấu gọt bỏ vỏ, đập dập, cho tiếp vào nồi, đổ thêm tương, đun nhỏ lửa cho đến khi cạn hết tương.

Để nguội xúc ra đĩa.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu nâu xám, mùi thơm, bùi, vị hơi mặn, chua. Búp khoai khô, nguyên búp.

547 - CÁ KHO

Nguyên liệu.

Mướp đắng	500 g	Tương ngọt	100 g
Đường	10 g	Dầu lạc (ôliu)	100 g
Riềng	50 g	Mì chính	5 g

Quy trình chế biến.

Mướp đắng cắt ngang làm đôi, rửa sạch, móc bỏ ruột đem ép khô. Cho dầu vào chảo để nóng già, thả mướp vào rán vàng (giả làm cá) vớt ra xếp vào nồi.

Cho thêm riềng giã nhỏ, tương ngọt và đổ nước vào nồi xăm xắp, đun chín nhừ đến khi nước còn sền sệt, cuối cùng cho thêm đường, mì chính.

Bày ra đĩa, ăn nguội hay nóng tùy ý.

Yêu cầu cảm quan.

Sản phẩm có màu nâu, mùi thơm, vị ngọt, mặn, khô, nguyên miếng.

548 - CÁ SỐT CHUA NGỌT

Nguyên liệu.

Cà tím	600 g	Đường	10 g
Cà rốt	50 g	Ớt tươi	5 g
Cần tây	50 g	Sáng sáu	

Bột mì	100 g	Muối
Bột đao	20 g	Mì chính
Dầu lạc	200 g	Lá chanh
Dấm	20 g	Hạt tiêu
Phẩm hoa hiên		

Quy trình chế biến.

Cà tím gọt bỏ vỏ, bổ dọc làm ba, ngâm nước muối, vắt kiệt. Hòa bột mì vào nước lã, nhúng cà vào, vớt ra thả vào dầu (để nóng già) rán vàng, cắt miếng bày ra đĩa.

Cà rốt gọt bỏ vỏ, cần tây, lá chanh, ớt rửa sạch thái chỉ. Đổ một ít nước lạnh vào xoong, đun sôi cho thêm dầu sáng sáu, muối, mì chính, hạt tiêu, dấm, đường, ớt vừa ăn, tiếp theo cho bột đao hòa nước lạnh, cho chút phẩm hoa hiên cho có màu đỏ, cuối cùng cho cần tây, cà rốt vào quấy đều.

Dội sốt lên đĩa cà, rắc lá chanh thái chỉ lên trên.

Yêu cầu cảm quan.

Sốt đỏ hồng, trong, vị ngọt, chua, cay, béo thơm, sốt hơi sánh dội đủ lên trên cá.

549 - ĐẬU PHỤ NHỒI

Nguyên liệu.

Đậu phụ	500 g	Măng khô	20 g
Cà chua	150 g	Bột đao	10 g
Nấm hương	20 g	Mì chính	3 g
Mộc nhĩ	10 g	Xì dầu	
Miến	50 g	Muối	
Dầu lạc	300 g		

Quy trình chế biến.

Cách 1

Miến: ngâm mềm, cắt khúc ngắn.

Nấm hương, mộc nhĩ: ngâm rửa sạch, thái chỉ.

Cà chua: rửa sạch, băm nhỏ, chia làm 2 phần.

Cho ít dầu vào chảo đun nóng già. Trộn lẫn miến, mộc nhĩ, nấm hương, một phần cà chua, bỏ vào dầu xào qua để làm nhân. Nêm xì dầu, mì chính vừa ăn, xúc ra.

Đậu phụ cắt miếng hình chữ nhật cao 3 cm, rộng 4cm, dài 5cm. Khía ngang một đầu để làm nắp, moi bỏ ruột (nếu đậu mềm quá có thể rán trước rồi mới moi bỏ ruột). Cho nhân vào giữa. Hòa bột đao với ít nước lạnh, khuấy sền sệt, gắn kín nắp đậu rồi rán vàng đều bằng dầu.

Măng khô (đã ngâm nước gạo 2 - 3 ngày cho mềm và hết mùi măng), thái lát mỏng, bỏ vào dầu xào qua, cho nốt phần cà chua còn lại. Nêm xì dầu, muối vừa ăn. Chế nước nóng xăm xấp vào rồi cho đậu phụ vào nồi măng nấu một lúc nữa. Múc đậu măng ra bát, ăn nóng.

Cách 2

Đậu phụ: sau khi nhồi nhân như trên, xếp vào liễn. Cà chua: bổ đôi, khoét ruột, úp lên trên, đem hấp cách thủy.

Cách 3

Đậu phụ rán xong, nhồi nhân rồi đem hấp cách thủy, lấy ra đĩa, dội sốt cà chua lên trên.

Cách làm sốt cà chua: Đun dầu nóng già, cho cà chua đã bỏ ruột băm nhỏ vào xào chín. Rót ít nước sôi. Để nước sôi trở lại, xuống bột đao, nêm vừa xì dầu, muối, mì chính. Sốt được, dội ngay vào đĩa đậu.

Yêu cầu cảm quan.

Đậu rán vàng đều. Sốt màu hồng, sánh. Đậu không nát, mềm, ngọt, thơm, vừa ăn.

550 - CHẢ ĐĨA

Nguyên liệu.

Đậu xanh	300 g	Mì chính
Khoai tây	100 g	Hạt tiêu
Dầu lạc (ôliu)	100 g	Muối.

Quy trình chế biến.

Đậu xanh ngâm, đãi sạch vỏ, để ráo, xay khô hoặc giã nhỏ.

Khoai tây: luộc chín, bóc bỏ vỏ, giã nhuyễn, trộn lẫn với hạt tiêu, muối, đậu xanh.

Đổ phối liệu ra lá chuối sạch, giát thành hình tròn mỏng như chiếc đĩa bé, đem hấp chín thành chả.

Đun dầu nóng già, bỏ chả vào rán vàng.

Cắt chả bày vào đĩa, ăn nguội.

Yêu cầu cảm quan.

Chả màu vàng nâu, chắc, không vỡ, mùi thơm, vị ngọt vừa ăn.

551 - CHẢ CHÌA

Nguyên liệu.

Đậu xanh	300 g	Dầu thực vật	100 g
Dừa già	200 g	Hạt tiêu	
Khoai tây	100 g	Mì chính	
Mật (đường)	100 g	Muối.	

Quy trình chế biến.

Đậu xanh ngâm, đãi sạch vỏ, để ráo, xay khô hoặc giã nhỏ.

Khoai tây: luộc chín, bóc bỏ vỏ, giã nhuyễn trộn lẫn với đậu xanh, hạt tiêu, muối, mì chính, xúc từng thìa đổ lên lá chuối đã rửa sạch.

Dừa: rửa sạch, gọt vỏ thái miếng con chì xiên vào miếng đậu. Mỗi miếng đậu hai miếng dừa, để thừa hai đầu dừa ra ngoài. Đem hấp chín thành chả. Hấp xong, bỏ vào dầu nóng già rán vàng.

Chưng mật (hoặc đường đen) lên cho quánh, nhúng chả chìa vào mật rồi bày ra đĩa.

Yêu cầu cảm quan.

Chả chìa có màu cánh gián, bóng đẹp. Các miếng chả đều nhau, chắc, nguyên miếng. Vị chả ngọt, hơi mặn béo, bùi.

552 - NEM RÁN

Nguyên liệu.

Khoai tây	50 g	Miến	50 g
Cà rốt	30 g	Bánh đa nem (30 cái)	150 g
Mộc nhĩ	20 g	Dầu thực vật	300 g
Nấm hương	30 g	Hạt tiêu	
Cà chua	100 g	Mì chính	
Su hào	50 g	Rau răm	
Đậu phụ	200 g	Muối.	

Quy trình chế biến.

Cà rốt, khoai tây, su hào gọt bỏ vỏ, rửa sạch, thái chỉ. Nấm hương, mộc nhĩ: ngâm rửa sạch, thái chỉ.

Rau răm: rửa sạch, thái chỉ.

Cà chua: rửa sạch, bổ đôi, vẩy bỏ hột, thái mỏng.

Miến : ngâm nước, cắt khúc ngắn.

Đậu phụ: chia ba, lấy một phần lạng mỏng, rán vàng, thái chỉ. Hai phần kia để sống băm nhỏ.

Trộn lẫn cà rốt, khoai tây, su hào, mộc nhĩ, nấm hương, cà chua, rau răm, miến, đậu phụ rán, mì chính, muối để làm nhân. Đun dầu nóng già, bỏ nhân vào xào qua, rắc thêm hạt tiêu, trộn đều, trút đậu phụ băm vào xào lẫn, xúc ra.

Bánh đa không nhúng nước, trải rộng, cho nhân lên trên, cuộn lại.

Đổ nhiều dầu vào chảo, đun nóng già, thả nem vào rán vàng, giòn; vớt ra, bày vào đĩa. Ăn nóng.

Yêu cầu cảm quan.

Nem có màu vàng rơm, quấn đều, chắc, không vỡ nát. Nem giòn, vị ngọt, vừa ăn.

553 - GIÒ ĐẬU XANH

Nguyên liệu.

Đậu xanh	400 g	Mì chính	3 g
Nấm hương	30 g	Mazi	

Dầu thực vật	50 g	Hạt tiêu	
Lá mơ tam thể	30 g	Muối.	

Quy trình chế biến.

Đậu xanh: ngâm, đãi sạch vỏ, phơi khô, xay nhỏ, hòa với nước lã theo tỷ lệ đậu/nước bằng 4/1.

Lá mơ tam thể: rửa sạch thái chỉ

Nấm hương: ngâm, rửa sạch, cắt bỏ chân, cái to chẻ đôi.

Bỏ nấm, lá mơ, muối, mì chính, mazi, dầu, hạt tiêu vào đậu xanh, trộn lẫn.

Đổ phối liệu trên vào khuôn lá chuối làm sẵn, gấp hai đầu lá lại, buộc lạt chặt.

Đun nước sôi, thả giò vào luộc 3 - 4 giờ. Trong khi luộc phải đun lửa cháy đều.

Giò chín lấy ra, bóc lá, cắt khoanh tròn, bày ra đĩa. Ăn nguội.

Có thể dùng bánh đa khô (chưa nướng) ngâm nước nóng cho mềm, cắt miếng nhỏ để ráo, trộn thêm vào đậu xanh cùng với lá mơ, nấm

Yêu cầu cảm quan.

Giò màu vàng rơm, điểm nâu, xám, chắc, không vỡ; có mùi thơm, vị ngọt, vừa ăn, giòn.

554 - CHẠO

(Nem cùi bưởi)

Nguyên liệu.

Cùi bưởi	300 g	Dầu thực vật	50 g
Miến	50 g	Xì dầu	
Gạo	150 g	Mì chính.	

Quy trình chế biến.

Miến: ngâm nước nóng, vớt ra, cắt khúc ngắn, để ráo.

Gạo: rang vàng, giã nhỏ, rây mịn làm thính.

Cùi bưởi: gọt bỏ vỏ xanh, lấy cùi trắng thái nhỏ, bóp hết chất the.

Đổ nước vào nồi, bỏ ít muối, đun sôi, trút cùi bưởi và miến vào đảo khô, nêm vừa mì chính xì dầu; xúc ra để nguội, bỏ thính gạo vào trộn đều, bày ra đĩa.

Yêu cầu cảm quan.

Chạo màu vàng nâu, cắt thái đều, khô, có mùi thơm, vị vừa, không đắng, không the.

555 - NEM BÌ

Nguyên liệu.

Khoai tây	300 g	Cà rốt	100 g
Đậu phụ	300 g	Dấm	100 ml
Miến	30 g	Đường kính	50 g
Lạc	50 g	Ớt tươi	10 g
Gạo	200 g	Sáng sáu	100 ml
Bánh đa nem	250 g	Mì chính, muối	
(50 cái)		Xà lách, rau thơm,	
Đu đủ	200 g	mùi	1000 g
Dầu thực vật	300 g		

Quy trình chế biến.

Khoai tây: gọt bỏ vỏ, ngâm rửa sạch, thái chỉ. Đun mỡ nóng già, trút khoai vào rán vàng, vớt ra để ráo.

Miến: Ngâm nước nóng, cắt khúc ngắn, đảo qua dầu cho chín.

Đậu phụ chia đôi, một nửa để sống, trần qua, bóp nát. Một nửa lạng mỏng, bỏ vào dầu rán vàng, vớt ra, thái chỉ.

Lạc rang vàng, sát bỏ vỏ, giã nhỏ.

Gạo rang vàng, giã nhỏ, rây mịn làm thính.

Trộn lẫn khoai, miến, đậu phụ chần, đậu phụ rán, lạc, thính, đường, mì chính để làm nhân.

Bánh đa không nhúng nước, trải rộng từng miếng, cho rau xà lách, rau mùi, rau thơm đã rửa sạch để lên trên, xúc nhân đổ lên trên, cuốn lại từng cuộn.

Đu đủ, cà rốt gọt bỏ vỏ, thái chỉ bóp muối, rửa sạch đem ngâm dấm, đường, ớt (băm nhỏ) và sáng sáu để làm nước chấm nem.

Yêu cầu cảm quan.

Nem màu trắng, mùi thơm, vị ngọt, cay, chua. Nhân rời nhau, khô, cắt thái đều.

CHẾ ĐỘ ĂN KIÊNG BỆNH LÝ

I. Vai trò của ăn uống trong điều trị bệnh

Ăn uống là nhu cầu cần thiết không thể thiếu đối với đời sống con người. Đặc biệt đối với bệnh nhân thì ăn uống lại càng quan trọng hơn, bởi vì nó làm tăng cường sức đề kháng của nó đối với bệnh tật. Đối với một số bệnh khi cơ thể mắc phải thì khả năng hấp thụ hoặc đào thải một số bệnh bị hạn chế và nó lại trở thành nguyên nhân làm cho bệnh thêm trầm trọng, vì vậy trong chế độ ăn uống tùy theo từng bệnh mà phải tăng cường cung cấp hoặc hạn chế một số chất cho phù hợp. Chế độ ăn uống đặc biệt này gọi là chế độ ăn kiêng bệnh lý. Một chế độ ăn kiêng phù hợp có thể là cách điều trị tốt nhất của một số bệnh trong những giai đoạn nhất định, ví dụ như bệnh viêm dạ dày - tá tràng, bệnh cao huyết áp, bệnh tim...

II. Đặc điểm sinh lý và chế độ dinh dưỡng của một số bệnh

1. Bệnh tim

Khi tim bị bệnh, khả năng làm việc của tim bị hạn chế, lưu lượng máu chuyền qua tim giảm, gây nên hàng loạt biến đổi trong cơ thể: gây nên tình trạng thiếu oxy, dẫn đến nhiễm axít (toan huyết) hoạt động của gan và thận cũng giảm, gây tích tụ urê trong máu (urê máu). NaCl tụ lại trong các tế bào gây sự giữ nước trong cơ thể (phù)... Như vậy chế độ ăn cho bệnh tim cần phải đảm bảo cung cấp đủ dinh dưỡng cho cơ thể, nhưng phải bớt sức làm việc của tim, nhằm hạn chế sự tiến triển của bệnh.

Nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng:

- Năng lượng: Bệnh nhân suy tim thể nặng có nhiều biến chứng, thường dùng chế độ Karel, gồm sữa, nước quả, nước glucôza trong những ngày đầu, cung cấp 700 Kcal/ngày, sau đó cho thêm ngũ cốc thích ứng, cuối cùng thêm thịt. Bệnh nhân thể trung bình thì nhu cầu năng lượng khoảng 1800Kcal/ngày.

- Protein: Bệnh nhẹ nhu cầu là 1g/kg thể trọng/ ngày. Bệnh nặng không quá 30 40g/ngày. Bệnh nhân thể trung bình có thể lên đến 60g/ngày.

- Gluxít: Dùng lượng vừa đủ để cung cấp năng lượng cho cơ thể và tim làm việc. Trong khẩu phần nhu cầu về gluxit chiếm 65 - 75% tổng số năng lượng cung cấp. Bệnh nhân thể trung bình, nhu cầu về gluxít khoảng 285,37 ÷ 329,27g/ngày. Nếu lượng gluxit ít hơn 100g/ngày là không tốt.

- Lipít: Nhu cầu lipít chiếm 15 - 20% tổng năng lượng. Bệnh nhân thể trung bình cần khoảng 29 ÷ 38,7g/ngày, trong đó nên ăn nhiều dầu thực vật, ít mỡ động vật. Nếu ăn nhiều mỡ động vật có thể làm tăng sự hình thành chất cholesterol trong máu, chất này sẽ đọng lại ở thành mạch máu, là một lý do gây nên bệnh xơ vữa động mạch và cao huyết áp, còn trong dầu thực vật có chứa nhiều axít béo chưa no, axít béo này kết hợp với cholesterol tạo thành các este cơ động, không bền vững và dễ bài xuất ra khỏi cơ thể. Người ta tạm quy định 30 - 50% lipit trong khẩu phần phải là lipit có nguồn gốc thực vật.

- Vitamin: Nhu cầu về vitamin của bệnh nhân bệnh tim cũng tương tự như của người bình thường.

- Muối khoáng và nước: Trong các muối khoáng đặc biệt chú ý đến NaCl. Khi NaCl vào cơ thể quá nhiều, nó sẽ giữ lại nhiều nước, làm cho tim, thận phải làm việc nhiều, cơ thể sẽ bị mệt mỏi. Sự tích tụ nhiều nước trong cơ thể dẫn đến tình trạng phù. Trung bình người lớn cần 4 - 6g/ngày. Đối với bệnh tim chỉ được dùng 1,2 - 2g/ngày với mục đích giảm phù, giảm lượng máu lưu thông để tim nhẹ công việc, giúp thận bài tiết các chất đào thải của sự chuyển hóa protein, lipit, gluxit.

Tùy theo mức độ bệnh tim mà nhu cầu về CaCl khác nhau. Nếu người bị bệnh tim có báng phù ngoại biên hoặc ở phổi thì phải hạn chế Na tới mức 0,5g/ngày (tức hạn chế muối tương đối, NaCl = 1,25g) trường hợp kèm theo tổn thương ở thận (phù nhiều, huyết áp cao), lượng Na 0,2g/ngày (hạn chế muối tuyệt đối, NaCl 0,518g). Nếu mắc bệnh suy tim quá nặng chỉ được dùng 0,38g NaCl/ngày hoặc chế độ sữa bớt muối.

Lượng nước đưa vào cơ thể cũng phải hạn chế để tránh phù. Bệnh suy tim nặng, lượng nước uống ngoài bữa ăn là 450ml, suy tim nhẹ lượng nước uống là 1 - 1,25 lít.

2. Bệnh thận

Khi người mắc bệnh thận, khả năng đào thải NaCl thừa và các sản phẩm phân giải cuối cùng của chuyển hóa protein như urê, creatinin rất khó khăn, vì vậy gây tình trạng urê máu cao và gây phù. Để chống lại những rối loạn trên, chế độ ăn phải đảm bảo hạn chế nước, muối (NaCl) và hạn chế protein. Hai yêu cầu này thường đi đôi với nhau, nhưng tùy theo thể lâm sàng, lúc thì hạn chế protein nhiều hơn, lúc thì hạn chế muối, nước nhiều hơn.

Nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng

- Năng lượng: Qua nghiên cứu lý thuyết và thực nghiệm thì hiện nay đang áp dụng chế độ năng lượng 1800 Kcal/ngày cho bệnh nhân suy thận mãn độ III. Đối với suy thận cấp độ III, thời gian điều trị cần phải nhanh để dứt bệnh ngay, cần dùng chế độ năng lượng là 1500 Kcal/ngày và chỉ áp dụng trong thời gian ngắn 10 ngày. Đối với suy thận độ II và độ I, mức độ bệnh nhẹ hơn, chế độ năng lượng là 1900 Kcal/ngày.

- Protein: Chế độ hạn chế protein chỉ có hiệu quả nếu đồng thời có nhiều calo và protein đưa vào cơ thể phải có đầy đủ các axít amin cần thiết với một tỷ lệ thích hợp. Thực tế hiện nay đang áp dụng chế độ 0,5 - 0,54g/kg/ngày cho bệnh nhân suy thận mãn độ III. Đối với bệnh nhân suy thận cấp độ III, là 0,4 - 0,44g/kg/ngày. Đối với suy thận độ II và I thì lượng protein cung cấp được tăng dần lên 30 - 40g/ngày cho một người.

- Muối Na: Khi thận mắc bệnh, mức lọc của cầu thận giảm xuống, Na sẽ tích tụ lại trong cơ thể, kéo theo sự ứ nước, sinh ra phù, vì vậy trong chế độ ăn phải giảm Na. Chế độ ăn hạn chế muối chia làm hai loại: hạn chế tuyệt đối, lượng NaCl trong khẩu phần chỉ được phép dưới 1g (Na ít hơn 0,3g). Hạn chế tương đối, NaCl được phép ăn là 2,5 - 4g (Na trong khoảng 1 - 1,56g).

Áp dụng chế độ hạn chế tuyệt đối cho bệnh nặng. Đối với bệnh thận không phù, không cao huyết áp, không suy tim thì chỉ cần hạn chế tương đối. Với chế độ hạn chế tương đối này đã là vừa đủ cho nhu cầu bình thường của cơ thể.

- Muối Kali: Lượng K xuất nhập hàng ngày vào khoảng 2 - 4g, K thải theo phân 10 - 12%, số còn lại thải theo nước tiểu, mồ hôi. Khi bị bệnh ở giai đoạn thiểu niệu, vô niệu, kali máu tăng, phải giảm lượng K ăn vào để tránh ảnh hưởng đến tim. Muốn vậy cần hạn chế ăn hoa quả.

3. Bệnh cao huyết áp

Bệnh cao huyết áp hay gặp ở những người béo bệu, ăn uống không hợp lý, sử dụng quá thừa năng lượng dẫn đến hiện tượng tích mỡ, vì vậy trong chế độ ăn cần hạn chế năng lượng nhất là lipit. NaCl có tác dụng làm co tiểu động mạch và huyết áp sẽ tăng lên, vì vậy cũng phải hạn chế muối ăn.

Nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng

- Năng lượng: Bệnh cấp tính ngắn ngày, nhu cầu có thể ít khoảng 1000 - 1600 Kcal. Bệnh nhân béo quá hoặc ít hoạt động, mỗi ngày chỉ nên ăn 1200 - 1600 Kcal. Người làm việc bình thường, hạn chế ở mức 1800 - 2000 Kcal.

- Protein: Không dùng quá 1g/kg thể trọng. Theo một số tài liệu chỉ nên cho bệnh nhân ăn lượng protein bình thường là 25 50g, trong đó protein động vật chiếm 30 - 50%.

- Lipit: Không quá 50g/ngày, trong đó lipit thực vật chiếm 50% trở lên.

- Gluxit: Gluxit không có hại trực tiếp đối với bệnh, song cũng cần phải hạn chế để giảm năng lượng. Tỷ lệ: P: L: G = 1 : 1 : 5 là tốt nhất.

- Muối ăn: Lượng Na dùng trong 1 ngày không được quá 2g, tương ứng với 5g Nacl.

4. Bệnh dạ dày - tá tràng.

Bệnh dạ dày - tá tràng thường gặp ở nước ta, phổ biến nhất là bệnh viêm loét dạ dày và tá tràng. Trong nhiều nguyên nhân gây bệnh phải kể đến nguyên nhân do ăn uống không hợp lý. Chế độ ăn dùng trong bệnh viêm loét dạ dày và tá tràng nhằm mục đích hạn chế hoặc loại bỏ những kích thích có hại để dạ dày được nghỉ và các tổn thương mau lành.

Nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng

- Năng lượng: Trong giai đoạn có cơn đau thì năng lượng cần cung cấp 1600 - 2000 Kcal. Trong giai đoạn bệnh ổn định (không đau) thì bệnh nhân cần nghỉ ngơi và nhu cầu năng lượng là 2300 Kcal.

- Gluxit: Nhu cầu 8 - 9g/kg/ngày (400 - 450g/ngày) nên tránh các loại có nhiều chất xơ.

- Lipit: Nhu cầu 1 - 1,5g/kg/ngày (50g - 75g/ngày).

- Protein: Nhu cầu 1 - 1,5g/kg/ngày (50 - 75g/ngày) cần các loại protein có giá trị dinh dưỡng cao, mềm.

5. Bệnh ỉa chảy

Bệnh này có nhiều nguyên nhân khác nhau, có thể do ăn phải thức ăn có nhiễm trùng, nhiễm độc, có thể do dùng nhiều thuốc kháng sinh. Có hai thể ỉa chảy: ỉa chảy cấp tính và ỉa chảy mãn tính.

Nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng

- Ỉa chảy cấp tính: Chế độ ăn phải nhằm hai mục đích: cung cấp nước và điện giải, bảo vệ chức năng ruột.

Trong 1 - 3 ngày đầu kiêng ăn, chỉ uống nước đường, nước chè đường, nước cháo loãng, uống dung dịch muối, đường (oresol). Một lít dung dịch oresol cung cấp 3,5g NaCl, 1,5g KCL, 2,5g $NaHCO_3$, 12,5g glucoza. Lượng nước cho uống 1 - 2l/ngày. Năng lượng cung cấp 800 Kcal/ngày. Protein 15g. Trong vài ba ngày tiếp theo khi bệnh nhân đã đỡ có thể cho ăn cháo, khoai, bánh quy (ăn nhẹ), năng lượng cung cấp 1200Kcal/ngày, protein 40g. Khi bệnh nhân đỡ nhiều, cho ăn tăng dần để trở lại bình thường. Chế độ ăn lúc này cung cấp 1400 - 1500 Kcal/ngày, protein 50g.

- Ỉa chảy mãn tính: Chỉ cho ăn những thức ăn mềm, dễ tiêu, ít xơ, mỡ, không ăn các thức ăn sinh hơi.

6. Bệnh ở ruột già

- Viêm loét ruột già: Chế độ ăn phải cung cấp nhiều năng lượng, nhiều protein nhưng ít thớ xơ. Ngoài ra phải bổ sung vitamin và chất sắt. Trong cơn đau, áp dụng chế độ ăn cho

bệnh nhân ỉa chảy cấp tính. Sau giai đoạn cấp tính cho ăn tăng dần calo và protein, chia làm nhiều bữa ăn nhỏ. Năng lượng cung cấp 1700 - 2600 KCal/ngày, protein 60 - 120g/ngày.

- Táo bón: Ăn nhiều quả tươi, rau tươi, đậu hạt khô, gạo còn nhiều cám. Không nên dùng thức ăn có quá nhiều chất xơ.

- Táo bón kèm theo những đợt ỉa chảy thì dùng các thức ăn cung cấp nhiều chất dinh dưỡng và vitamin, loại bỏ các chất xơ.

III- Những điều cần chú ý khi chế biến các món ăn kiêng bệnh lý

1. Những bênh cần kiêng muối ăn (bệnh tim, thận, cao huyết áp)

Những bệnh trên có chung đặc điểm về dinh dưỡng là hạn chế năng lượng, hạn chế các chất sinh nhiệt ở những mức độ khác nhau, cần sử dụng lipit có nguồn gốc thực vật. Đặc biệt là phải hạn chế muối ăn ở mức độ tương đối hay tuyệt đối tùy theo mức độ bệnh. Việc thực hiện hai yêu cầu trên thông qua việc lên thực đơn các món ăn, có thể hạn chế được năng lượng cũng như sử dụng tỉ lệ các chất cho hợp lý theo yêu cầu. Riêng đối với yêu cầu hạn chế muối ăn (NaCl) là vấn đề khó giải quyết hơn cả vì nó ảnh hưởng trực tiếp đến vị của món ăn. Món ăn thiếu vị mặn trở nên nhạt nhẽo rất khó ăn, vì vậy người chế biến phải đặc biệt chú ý để khắc phục nhược điểm này.

Thực chất của việc hạn chế muối ăn là hạn chế Na, vì vậy mì chính là muối Natri glutamát nên cũng phải hạn chế dùng. Khi xây dựng thực đơn cần lựa chọn những thực phẩm có hàm lượng Na thấp, tránh những thực phẩm chế biến sẵn như đồ hộp (thịt, cá, rau), bánh mì, cá biển... Sữa là thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao nhưng cũng không nên dùng một khối lượng lớn trong ngày.

Trong quá trình chế biến món ăn, muốn sự thiếu hụt về vị mặn không rõ, cần chú ý tăng cường thêm một số vị khác như ngọt, chua, cay... đồng thời làm tăng mùi thơm hấp dẫn để bệnh nhân dễ ăn và giúp cho quá trình tiêu hóa được tốt hơn.

Các món rau, củ chủ yếu dùng phương pháp luộc. Khi ăn có thể chấm với vừng, lạc, tiêu, dấm, ớt... thay cho nước mắm. Ngoài ra khi chế biến cần tăng cường sử dụng các gia vị có mùi vị mạnh như húng lìu, hoa hồi, thảo quả, hạt tiêu, hành tỏi phi thơm.

Khi chế biến món ăn cho các đối tượng bệnh khác nhau cũng cần phải chú ý thêm.

- Bệnh tim mạch: Nên ăn nhiều hoa quả tươi, không dùng các loại cá khô, đồ hộp. Hạn chế các loại kích thích thần kinh như rượu, chè, cà phê. Cần ăn tăng lượng dầu thực vật, không nên dùng ngô, sắn là những loại ngũ cốc khó tiêu. Không ăn sò, ốc, cua biển, các nội tạng động vật.

- Bệnh thận: Tăng sử dụng protein có nguồn gốc động vật để đảm bảo đưa đủ các axit amin không thay thế vào cơ thể. Vì lượng protein cho phép sử dụng thấp nên sử dụng hạn chế gạo, nên dùng các nguyên liệu giàu tinh bột nhưng ít protein như bột sắn, bột dong, khoai, ngô, miến, đường, bánh, kẹo. Một ngày chỉ nên cho ăn một bữa cơm. Hạn chế sử dụng các nguyên liệu rau, quả có hàm lượng protein cao như đậu quả, giá đỗ...

- Bệnh cao huyết áp: Cho ăn nhiều hoa quả tươi, hạn chế chất béo, dùng dầu thực vật thay cho mỡ trong giới hạn cho phép. Hạn chế dùng các món ăn dạng rán, xào, nên dùng các món rau trộn dầu dấm hoặc nộm lạc, vừng. Nên ăn giá đỗ vì chứa nhiều vitamin E chống lão hóa thành mạch máu. Hạn chế ăn các phủ tạng động vật như tim, gan, thận, không nên ăn nhiều cơm và các loại đường, bột.

2. Bệnh dạ dày - tá tràng

Trong giai đoạn có cơn đau cho ăn gồm 1200 ml sữa phụ với 200g kem tươi, cho ăn làm 12 lần từ 7h sáng đến 7h tối. Khi bớt đau có thể cho ăn thêm theo thứ tự: cháo, cơm, ruột bánh mì, bánh qui, trứng gà, khoai tây, thịt nạc, rau non ... Số bữa ăn cũng ít đi (khoảng 6 bữa).

Khi không còn cơn đau (bệnh ổn định) ăn gần như bình thường và ăn làm nhiều bữa. Tránh các thức ăn cứng, nhiều gân, xơ. Nên dùng các loại thịt mềm, rau non, cơm nát hoặc

cơm nếp. Nên sử dụng phương pháp chế biến hấp, luộc, ninh, hầm, hạn chế quay, rán. Không dùng thức ăn kích thích mạnh như nóng, lạnh quá hoặc nhiều gia vị. Không uống bia, rượu, cà phê, trà đặc. Không dùng dầu, mỡ đã qua chế biến nhiều lần. Khi ăn phải nhai kỹ, ăn đúng giờ.

Nếu có biến chứng chảy máu, có thể cho ăn cháo loãng, sữa vì nếu để đói, dạ dày và ruột sẽ co bóp mạnh làm chảy máu nhiều hơn.

3. Bệnh ỉa chảy

- Dạng cấp tính: Bệnh nhân đi ỉa nhiều lần, nôn mửa nhiều nên cần bổ sung nước và điện giải, 1 ÷ 3 ngày đầu chủ yếu cho uống nước cháo loãng, nước gạo rang, nước đường, nước oresol. Khi bệnh đã đỡ thì dần dần cho ăn cháo, cơm nát, thịt nạc, trứng, bánh qui... rồi chuyển sang ăn bình thường.

- Dạng mãn tính: Cho ăn thức ăn mềm, ít xơ, mỡ, không ăn thức ăn sinh hơi. Tùy theo sự phản ứng của từng cơ thể có thể ăn hoặc kiêng những thức ăn tanh như cá, tôm, cua.

4. Bệnh ở ruột già

- Viêm loét ruột già: Trong cơn đau, ăn theo chế độ của bệnh tiêu chảy cấp. Sau giai đoạn cấp tính, tăng dần khẩu phần, tăng năng lượng, nhiều protein nhưng ít thớ xơ. Có thể ăn cơm, thịt lợn nạc, thịt gà nạc, đậu phụ, khoai tây, gan, chuối, cam, đường, một ít dầu thực vật (30g). Cũng nên chia làm nhiều bữa trong ngày.

- Táo bón: Ăn quả tươi (đu đủ chín, cam, chuối tiêu), khoai, rau tươi non, gạo còn nhiều cám để tăng nhu động ruột, không ăn rau củ nhiều chất xơ.

Khi bị táo bón kèm những đợt ỉa chảy, ăn ngược với thể táo bón trên. Thức ăn được dùng là khoai nghiền, trứng, sữa, dầu thực vật, gạo trắng, mật ong, nước quả. Cần kiêng rau quả có xơ cứng, vỏ cứng, đậu hạt khô, thịt có sụn.

TRANG TRÍ VÀ TRÌNH BÀY MÓN ĂN

I. Các loại hình nguyên liệu

Trong quá trình chế biến món ăn tùy theo tính chất của nguyên liệu, yêu cầu của món ăn, phong tục tập quán của từng địa phương mà nguyên liệu được cắt thái theo các hình dạng khác nhau. Cụ thể theo bảng sau:

STT	Hình dạng	Kích thước (cm)	Món ăn, phương pháp cắt thái
1	Quân cờ vuông	(2-2,5) x (2-2,5) x (0,2-1,5)	Thịt gà, vịt, lợn luộc... Thái đứng dao hoặc chặt
2	Hình chữ nhật	(2-2,5) x (3-3,5) x d (d -tuỳ ý), d- chiều dày	Các món xào, nấu. Cắt thái như trên.
3	Quả trám (hình thoi)	(3x4,5-2,5 x 3,5) x d a x b x d (d-tuỳ ý)	Các món xào, nấu. bày chả... Thái đứng dao
4	Con chì (khối hộp chữ nhật)	4 x 1 x 1	Các món trộn, nấu... Thái đứng dao
5	Hạt lựu - Hạt lựu to - Hạt lựu nhỏ	 1 x 1 x1 0,4 x 0,4 x 0,4	Các món: cơm rang, nấu, xào, canh, thạch Thái đứng dao
6	Thái chỉ	Sợi nhỏ dài	Nộm, xào ... Thái đứng dao hoặc nạo
7	Chân hương	To bằng chân hương dài khoảng 4 cm	Các món nộm, chạo, xào, canh... Thái đứng dao
8	Móng lợn	3 mặt tam giác, 1 mặt cong	Các món nấu Thái vát

II- Cách tỉa một số hình tượng phẳng

Khi chế biến các món xào, dưa góp... hoặc khi trang trí món ăn, các nguyên liệu thực vật như cà rốt, su hào, đu đủ... thường được tỉa thành các hình tượng phẳng. Các loại hình này rất đa dạng, có thể đơn giản hoặc cầu kỳ tùy theo yêu cầu trang trí sản phẩm, thời gian chế biến,...

Các hình tượng phẳng được giới thiệu sau đây là những hình tượng phổ thông dễ làm, được tỉa từ các hình khối khác nhau (xem hình trang sau).

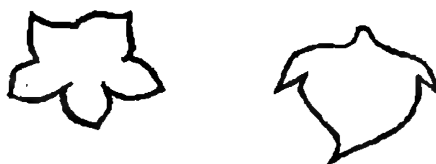
Muốn tỉa hình tượng phẳng cần chú ý các yêu cầu sau:

- Tùy theo từng món ăn mà xác định loại hình thích hợp, ví dụ với các món xào nên tỉa từ khối chữ nhật, vuông, với dưa góp... trang trí từ khối cong, tam giác, lá.

- Tùy theo từng phương pháp chế biến mà tỉa hình cho thích hợp, với các món qua chế biến nhiệt không tỉa các hình cầu kỳ, sắc nét vì khi gia nhiệt chúng dễ bị gãy. Trong trường hợp nếu thời gian không cho phép thì chỉ tỉa các loại hình đơn giản.

- Phải tiết kiệm nguyên liệu, cần căn cứ vào hình khối ban đầu của nguyên liệu mà lựa chọn cách tỉa sao cho đỡ lãng phí nhất.

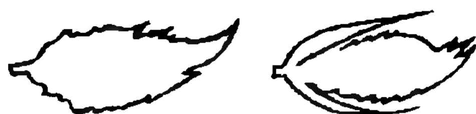
- Trong một món ăn nên tỉa các loại hình khác nhau tránh sử dụng một loại hình.



Khối có tiết diện tròn



Khối có tiết diện tam giác



Khối có tiết diện hình lá



Khối có tiết diện hình cong

III- Giới thiệu một số loại hoa trang trí

Hiện nay trong chế biến ăn uống một số loại hoa tỉa từ nguyên liệu thực phẩm như hoa đồng tiền, lay ơn, ngọc lan... thường được dùng để trang trí món ăn. Còn các loại hoa để bàn thường dùng hoa thật hoặc hoa lụa chứ các loại giả tỉa từ nguyên liệu thực phẩm hầu như không được sử dụng như trước nữa, vì các loại hoa này tỉa rất mất thời gian lại không đẹp bằng hoa thật, thậm chí giá thành còn cao hơn hoa thật mà lại không lịch sự bằng hoa thật. Do đó, phần này chỉ giới thiệu qua về một số loại hoa trang trí cơ bản nhất.

- Hoa đồng tiền: Cà rốt thường được dùng để tỉa hoa đồng tiền theo quy trình :

Cà rốt Sơ chế - Pha khối, sửa khối hình nón - Tạo hình đồng tiền - Ngâm nước - Để ráo - Trang trí món ăn .

- Hoa lay ơn, hoa bưởi: Hai loại hoa này được tỉa từ quả đu đủ theo quy trình:

Đu đủ - Sơ chế - Pha khối, sửa khối - Tạo hình hoa - Ngâm nước - Nhuộm màu (nếu cần) - Để ráo - Trang trí món ăn.

- Hoa hồng: Hoa hồng có thể được làm từ cà chua chín hoặc đu đủ.

Nếu dùng cà chua tỉa theo quy trình sau:

Cà chua - Sơ chế - Gọt lấy phần vỏ ngoài - Tạo hình - Trang trí món ăn.

Nếu dùng đu đủ tỉa theo qui trình sau:

Đu đủ - Sơ chế - Pha, sửa khối - Chẻ cánh - Sửa cánh - Uốn cánh Ngâm nước vôi hoặc phèn - Nhuộm màu (nếu cần)

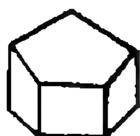
Trang trí bàn ăn.

(Xem hình trang sau)

Trong các loại hoa kể trên, hoa đồng tiền, hoa lay-ơn, hoa ớt, hoa hồng (từ cà chua), được dùng để trang trí các món nguội: giò, chả, nộm, rau sống... hoặc các món nóng: quay, món

có sốt. Còn hoa bưởi, hoa hồng (từ đu đủ) được dùng để bày bàn.

Tuy nhiên trong những trường hợp đặc biệt có thể sử dụng nhiều loại hoa để trang trí một món ăn, nhưng nói chung các loại hoa để trang trí món ăn cần phải thích hợp với món ăn về số lượng, chất lượng, kích thước nhằm nâng cao chất lượng món ăn và đặc biệt hoa trang trí phải tỉa từ các nguyên liệu thực phẩm chứ không được dùng một chất liệu nào khác.



Pha khối



Sửa khối



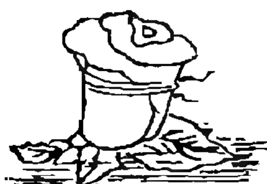
Chẻ cánh



Gọt nhị



Tỉa nhị



Buộc dây ngâm nước





Sửa cánh









Làm nụ



Trang trí trên cành

IV - Trang trí món ăn

Trang trí món ăn là xếp đặt các thực phẩm cấu tạo nên món ăn đó theo một cách thức nhất định làm cho món ăn đẹp, hấp dẫn.

Trang trí món ăn cần tuân theo các nguyên tắc sau:

- Hình thức phản ánh đúng nội dung: Trang trí món ăn phải phản ánh được các thực phẩm cấu tạo nên món ăn đó, cách chế biến và sử dụng món ăn (có đầy đủ dụng cụ để ăn). Khi trang trí cần tránh khuynh hướng phản ánh sai lệch nội dung, ví dụ món ăn có chất lượng cao nhưng hình thức lại xấu xí hoặc nội dung đơn giản nhưng trang trí lại cầu kỳ.

- Trang trí không gây ảnh hưởng xấu đến chất lượng món ăn. Vật liệu trang trí cố gắng dùng loại ăn được, còn trong các trường hợp đặc biệt làm bánh hoặc dùng dây khâu, quấn... trong các món nhồi thì cần loại bỏ hoặc nhắc nhở để người ăn biết trước khi sử dụng món ăn đó.

- Trang trí phải phù hợp với điều kiện thực tế về trình độ kỹ thuật, dụng cụ, thực phẩm, đối tượng ăn và trang trí phải không ngừng nâng cao văn minh ăn uống.

V- Các phương pháp trang trí món ăn

1. Phương pháp trang trí theo hình khối

Phương pháp trang trí món ăn theo hình khối là phương pháp phổ biến nhất, phương pháp này thực chất là việc sắp xếp các bộ phận cấu tạo nên món ăn theo một hình khối nhất định. Để trang trí món ăn theo hình khối cần căn cứ vào các yêu cầu sau:

- Phù hợp với món ăn: Căn cứ vào món ăn cụ thể để xác định hình khối hợp lý, ví dụ trang trí hình cầu với các món luộc, xôi... hình nón với các món nộm, xào, hình trụ, khối hộp với món giò, hình mái ngói với món chả, quay...

- Phù hợp với dụng cụ: Trang trí món ăn phải phù hợp với dụng cụ truyền thống, ví dụ các món nguội: giò, chả, nộm, rau

sống, luộc... và các món nóng: xào, rán, quay, nướng thường bày đĩa, các món nấu bày bằng bát, còn nước chấm thường dùng bát nhỏ.

2. Phương pháp tạo hình sinh vật

Phương pháp tạo hình sinh vật là việc sắp xếp món ăn theo một hình tượng sinh vật nhất định như các con vật, các loại hoa hoặc kết hợp cả hai thành một tổng thể trang trí.

Đối với việc tạo hình con vật điều quan trọng đầu tiên là phải xác định được con vật cần thể hiện, sau đó sử dụng loại nguyên liệu thích hợp để tạo hình, ví dụ như các món chân giò bó thỏ, gà nhồi hình voi, dạ dày nhồi hình voi, cá chép chầu trăng... Hoặc có thể từ các phần rời của sản phẩm sắp xếp thành hình các con vật như rùa, ba ba, chim với các món gà, chim quay, ba ba tần...

Còn khi tạo hình các loại hoa cũng cần xác định loại hoa sau đó tiến hành trang trí, ví dụ với các món canh hoa thị, giò chả xếp hình hoa...

3. Phương pháp trang tri theo chủ đề

Phương pháp trang trí theo chủ đề được sử dụng thường xuyên để trang trí các bữa tiệc, ví dụ tiệc cưới, sinh nhật, quốc khánh hoặc các bữa tiệc chiêu đãi khác. Trong các bữa tiệc này có thể chỉ thông qua cách trang trí một hoặc vài món ăn là người ăn thấy ngay chủ đề của bữa tiệc: Tiệc cưới thường trang trí chữ lồng ở đĩa giò, tiệc sinh nhật thường dùng chữ trang trí trên mặt bánh, tiệc chiêu đãi ngoại giao có thể trang trí hình quốc huy, quốc kỳ,...

4. Phương pháp trang trí tổng hợp

Trong quá trình chế biến món ăn tùy theo yêu cầu của người ăn cũng như tùy theo trình độ tay nghề, con mắt thẩm mỹ của người chế biến mà sử dụng phương pháp trang trí cho thích hợp. Mặt khác trong cùng một món ăn có thể sử dụng một hay nhiều kiểu trang trí, đặc biệt là giữa các món ăn với

nhau cần trang trí theo các kiểu khác nhau. Vì vậy người chế biến cần linh hoạt tìm chọn phương án trang trí sao cho đảm bảo chất lượng món ăn, yêu cầu thẩm mỹ của món ăn và của cả bữa ăn. Thông thường trong một bữa ăn có thể sử dụng cả ba phương pháp trang trí hình khối, sinh vật và chủ đề.

VI- Cách trình bày bàn ăn

Các món ăn sau khi đã chế biến được đựng vào bát, đĩa, rồi bày lên bàn (hoặc mâm, chiếu ...). Để trình bày bàn ăn đẹp cần tuân theo các nguyên tắc sau:

- Phù hợp với phong tục, tập quán ăn uống cũng như tính chất của bữa ăn mà lựa chọn cách trình bày hợp lý.

- Dụng cụ phải sạch sẽ, lịch sự, đặc biệt khăn trải bàn phải sạch, phẳng, khăn ăn gấp hoa đẹp hoặc hấp nóng bày trên đĩa có vẩy nước hoa thơm nhẹ.

- Các món ăn trên bàn phải trang trí đẹp, hài hòa, cân đối, hấp dẫn người ăn.

- Tùy theo bàn ăn dài hay ngắn mà bày một hay nhiều dụng cụ đựng muối, mắm, hạt tiêu, rau sống...

- Phải căn cứ theo thực đơn để bày vừa đủ dụng cụ.

- Ly cốc bày bên trái, đũa bát bày bên tay phải khách.

- Kê ghế cách bàn khoảng 20 cm để khách vào ngồi cho thuận tiện, khi ngồi khách sẽ kéo vào sát bàn.

1. Bày ăn điểm tâm

Bữa ăn điểm tâm là bữa ăn phụ nhẹ. Bữa ăn này đơn giản, ít món ăn vì vậy trình bày không cần cầu kỳ quá, nhưng khi phục vụ số lượng lớn cần tuân theo các yêu cầu dưới đây:

- Đặt đĩa ngang dọc đều nhau, cân đối.

- Bát ăn kê trên đĩa, đặt trước mặt khách, cách mép bàn 5cm.

- Tách trà hay tách cà phê bày trong lòng đĩa bé.

- Mắm, ớt, tương... để theo một khoảng cách cân đối giữa các bàn ăn.

2. Bày ăn bữa trưa, tối

Bữa trưa và tối thường là bữa ăn chính, số món ăn đa dạng hơn bữa điểm tâm, do đó cách trình bày yêu cầu cao hơn bữa điểm tâm:

- Căn cứ theo số lượng người ăn để sắp xếp bàn ghế cho hợp lý, thường bày 4 người ăn/bàn.

- Nếu bàn ăn thành dãy dài cần bày hoa trang trí, hoa trang trí nên bày đơn giản, thanh thoát.

- Bát bày như bữa điểm tâm, đũa để trên đĩa đựng bát.

- Nếu thực đơn có món tráng miệng hoa quả, bánh ngọt thì bày thêm dao, dĩa cho phù hợp. Không nên bày trước lọ tăm, thuốc lá trên bàn ăn.

- Khăn ăn sạch, là phẳng, gấp hoa trang trí hoặc hấp nóng vẩy nước hoa, bày đĩa (cũng có thể dùng giấy xốp, mềm).

3. Cách trình bày bàn tiệc, cỗ

Tiệc cỗ là hình thức ăn uống mang tính chất hội hè. Tiệc thực chất là biến dạng của cỗ, nhưng tiệc mang tính liên hoan chiêu đãi thuần túy có thể tổ chức bất cứ lúc nào còn cỗ thường mang tính chất tôn giáo. Tuy vậy trang trí trình bày một bữa cỗ, tiệc lại hoàn toàn giống nhau. Trước đây cỗ tiệc thường bày trên mâm chiếu nhưng ngày nay chúng thường được bày trên bàn theo các yêu cầu sau:

- Tất cả bàn ghế, dụng cụ phải sạch sẽ, lịch sự, khăn trải bàn phải phẳng phiu, khăn ăn thường hấp nóng, thơm. Đồ đựng thức ăn phải sang trọng phù hợp với món ăn.

- Trên bàn ăn phải có thực đơn đẹp và phải ghi đầy đủ món ăn và trình tự sử dụng các món ăn để khách thấy được tính phong phú của bữa ăn, cách ăn.

- Giữa các bàn ăn cần bày các lọ hoa hoặc bát hoa đẹp, thanh nhã.

- Khi cần thiết có thể viết tên khách đặt trên bàn ăn để thuận tiện cho khách giao tiếp với nhau, đặc biệt trong những bữa tiệc ngoại giao, công vụ.

- Bàn ăn có thể sử dụng loại tròn, vuông, chữ nhật. Với các loại tiệc ngồi nên bày bàn cho 4 - 6 người ăn. Các món ăn được chia làm 2 bát hoặc 2 đĩa để thuận tiện khi sử dụng.

- Các món ăn trình bày trên bàn theo cách đối xứng và xen kẽ, nếu món ăn nào dùng 1 bát hoặc 1 đĩa nên bày vào trung tâm bàn ăn, còn các món 2 bát hoặc 2 đĩa bày đối xứng qua tâm bàn. Giữa các bát nên xen kẽ các đĩa thức ăn hoặc gia vị cho đẹp. Món ăn chính đặc biệt cần xếp ở giữa, các món chung hoặc sử dụng sau thường xếp phía ngoài, ví dụ: xôi, cơm, canh, rau sống.

- Các món ăn nguội được bày trước trên bàn, nhưng vẫn để các chỗ trống để bày các món nóng.

- Cách mép bàn khoảng 2 - 5 cm bày các bát con trên đĩa (trong có đặt chén nếu uống rượu), đặt đũa ở cạnh bát về phía tay thuận của khách. Nếu sử dụng ly hoặc cốc to uống bia thì đặt sang tay trái (nếu khách thuận tay phải) hoặc ngược lại, còn khăn ăn đặt trên đĩa về phía tay phải của khách.

- Các chai rượu, bia, nước khoáng,... bày đều về 2 phía. Nếu tiệc, cỗ lịch sự có thể mở rượu bia và rót cho khách, còn bình thường phải để dụng cụ mở cho khách tự phục vụ.

- Các món ăn trên bàn cần trang trí hài hòa tránh đối chọi nhau về màu sắc.

- Nếu tráng miệng cho bữa ăn là hoa quả thì bày sẵn trên đĩa cạnh mâm, còn nếu là món khác khi khách ăn xong món chính rồi mới mang ra.

- Lọ tăm, thuốc lá (nếu có) hoặc nước trà sau khi ăn xong mới mang ra, tuyệt đối không được bày trước.

GIỚI THIỆU THỰC ĐƠN MẪU

Thực đơn là một bảng danh mục món ăn được ghi lại theo một trình tự nhất định tất cả các món ăn có trong một bữa ăn.

Trên cơ sở thực đơn người ta tính toán nguyên liệu theo công thức cho phù hợp với khẩu vị, tập quán và giá trị bằng tiền của món ăn và bữa ăn đó.

Thông thường thực đơn các bữa ăn của người Việt Nam bao gồm:

Bữa ăn sáng và bữa ăn điểm tâm: Bữa ăn này mang tính chất ăn nhẹ, thường ăn những món ăn như: xôi, cháo, phở, mì, miến, bún, bánh, v.v...

Bữa ăn trưa và bữa ăn tối: Mang tính chất ăn nặng thường ăn cơm với số lượng nhiều, cùng với các món ăn mặn và canh.

Thực đơn các bữa cỗ, tiệc thường bao gồm 4 phần: Phần thứ nhất là các món ăn nguội để uống rượu bia, phần thứ hai là các món ăn xào, nấu, phần thứ ba là các món ăn mặn và canh để ăn cơm, phần thứ 4 là các món ăn tráng miệng như bánh kẹo, hoa quả chín. Tùy khả năng và tính chất của bữa ăn mà có thể có đầy đủ hoặc thiếu một phần.

Bất cứ một bữa ăn nào cũng đều phải có thực đơn. Thực đơn phản ánh phần nào phong tục tập quán ăn uống, trình độ kinh tế và văn minh ăn uống của một dân tộc. Thực đơn cũng là hình thức giới thiệu quảng cáo các món ăn đặc sản của cơ sở mình và dân tộc mình, để khách được biết và thưởng thức. Ở góc độ sản xuất kinh doanh, thực đơn là kế hoạch của sản xuất.

Bất kì một người nào khi xây dựng thực đơn đều phải tuân theo các nguyên tắc sau:

Tùy theo tính chất, giá trị của bữa ăn mà ấn định số lượng món ăn trong từng phần ăn và bữa ăn. Nếu là bữa ăn thường thì chỉ nên cho ăn từ 2 - 4 món, tiệc thường 4 - 6 món, tiệc trung bình 6 - 8 món, tiệc lớn 10 - 12 món, tiệc đặc biệt 13 - 15 món. Các phần của bữa ăn phải cân đối.

- Lựa chọn các món ăn trong thực đơn cần chú ý giới thiệu các món ăn đặc sản của đơn vị mình được khách ưa thích, với các món ăn đặc sản của các miền Bắc, Trung, Nam với một tỷ lệ thích hợp. Tránh cho ăn những món ăn trùng nhau, hạn chế chế biến các món ăn cùng một nguyên liệu hoặc cùng một cách chế biến. Nên chế biến nhiều món ăn đặc sản, bằng nhiều nguyên liệu khác nhau với hương vị thơm ngon đặc trưng để gây hấp dẫn người ăn. Cần chú ý tới yêu cầu của khách và khẩu vị tập quán của họ, sức chứa của dạ dày mà ấn định số lượng thực phẩm dùng vào thực đơn.

- Xây dựng thực đơn phải phù hợp với khả năng cung cấp nguyên liệu thực phẩm, điều kiện khí hậu, các món ăn có nhiều chất béo thường cho ăn vào mùa rét, các món ăn ít béo, canh, rau thường cho ăn vào mùa nóng.

- Trình tự sắp xếp món ăn trong thực đơn phải theo trình tự ăn.

GIỚI THIỆU THỰC ĐƠN MẪU

Trước hết việc phân loại thực đơn thường, thực đơn tiệc... phụ thuộc rất lớn vào các điều kiện kinh tế, xã hội, phụ thuộc vào thu nhập của các tầng lớp dân cư. Do vậy, các thực đơn dưới đây chỉ mang tính tham khảo trong những điều kiện nhất định.

Thực đơn bữa ăn thường

- Thực đơn số 1 (mùa hè)

Dưa chua

Trứng đúc thịt

Canh rau ngót

Cơm.

- Thực đơn số 2 (mùa đông)

Chả xương sông

Su hào xào thịt

Canh cà chua trứng

Cơm.

- Thực đơn số 3 (mùa hè)

Rau muống luộc

Thịt lợn kho tàu

Cơm.

- Thực đơn số 4 (mùa đông)

Nộm su hào

Cá rán sốt cà chua

Canh rau bắp cải

Cơm.

Thực đơn bữa tiệc trung bình

- Thực đơn số 1 (miền Bắc mùa đông)

Giò lụa

Nộm hoa chuối

Dùng lươn

Thịt bò xào cần tỏi

Canh rau ngót nấu thịt nạc

Cơm

Bánh su sê, cà phê.

- Thực đơn số 2

Nộm đu đủ

Thịt bò kim tiền

Gà tần bóng

Cải trắng xào thịt nạc

Trứng nhồi tôm thịt

Canh cá nấu dấm

Cơm

Cam.

- Thực đơn số 3 (miền Nam mùa đông)

Tôm bao bột rán, bánh phồng tôm rán

Chả giò cua bể

Thịt bò xào cần tỏi

Bánh hỏi thịt nướng

Lẩu thập cẩm

Cơm rang thập cẩm

Xoài chín.

- Thực đơn số 4 (miền Nam mùa hè)

Gỏi gà tôm cua

Thịt gà xiên nướng

Tôm xào thập cẩm

Cá sốt chua ngọt

Canh chua thịt nạc

Cơm

Bánh ngọt, cà phê.

Thực đơn bữa tiệc lớn

- Thực đơn số 1 (miền Bắc mùa đông)

1. Nộm gà xé phay

2. Trứng hấp vân

3. Nem rán

4. Dùng vây nấu thập cẩm

5. Chim tần

6. Thịt gà xào nấm

7. Cá bỏ lò

8. Canh súp lơ nấu giò sống

9. Cơm

10. Bánh su sê, cà phê.

- Thực đơn số 2 (miền Bắc mùa hè)

1. Nộm rau câu

2. Chả quế

3. Thịt gà nướng

4. Chim quay

5. Dùng lươn

6. Gà nấu hạt sen

7. Thịt bò xào hành tây

8. Nấm thả

9. Cơm

10. Táo.

- Thực đơn số 3 (miền Nam mùa đông)

1. Tôm bao bột rán

2. Nem rán

3. Chạo tôm

4. Bánh hỏi thịt bò nướng

5. Tim xào thập cẩm

6. Bánh dùng cua bể

7. Lẩu thập cẩm

8. Cơm rang thập cẩm

9. Sầu riêng, cà phê.

- Thực đơn số 4 (miền Nam mùa hè)

1. Nem chua

2. Tôm càng nướng

3. Gỏi gà tôm cua

4. Thịt bò xào lúc lắc

5. Vây dùng gà

6. Chim tần

7. Lẩu lươn

8. Cơm tám

9. Bánh ngọt cà phê

TÍNH GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CỦA MÓN ĂN

Do yêu cầu cần thiết khi xây dựng thực đơn phải đảm bảo chất dinh dưỡng cho người ăn, đồng thời các doanh nghiệp kinh doanh ăn uống có cơ sở giới thiệu giá trị dinh dưỡng các món ăn cho khách ăn, chúng tôi bước đầu đưa ra bảng thành phần hóa học của 100 g món ăn tính theo nguyên liệu ban đầu.

Vì không có điều kiện phân tích trong phòng thí nghiệm, nên khi tính toán chúng tôi dựa vào bảng thành phần hóa học thức ăn Việt Nam do NXB Y học in năm 1972 tính theo nguyên liệu ban đầu kể cả thải bỏ, nghĩa là tính trên cơ sở số lượng nguyên liệu mua ở chợ về.

Khi lập bảng thành phần hóa học của 100g món ăn, chúng tôi gặp rất nhiều khó khăn.

- Chưa tính được tổn thất các chất dinh dưỡng qua quá trình chế biến nhiệt.

- Một số nguyên liệu không có trong bảng thành phần hóa học thức ăn Việt Nam, chúng tôi phải lấy số liệu của các nguyên liệu tương tự, như cá thu lấy số liệu của cá nạc, giò sống lấy số liệu của thịt nạc, bánh hỏi lấy số liệu của bún...

- Công thức các món ăn chưa có tiêu chuẩn Nhà nước, vì vậy ở đây chúng tôi tính theo công thức và qui trình chế biến các món ăn do bộ môn Nghiệp vụ Kỹ thuật Khách sạn Trường Đại học Thương mại biên soạn, in ở phần trên.

- Chỉ tính các thành phần chủ yếu như protein (động vật, thực vật, tổng), lipit (động vật, thực vật, tổng), gluxit, giá trị năng lượng, các muối khoáng (Ca, P, Fe), các vitamin (A, caroten, B1, C).

Do đó tính chính xác của bảng này còn mang tính tương đối.

BẢNG THÀNH PHẦN HÓA HỌC CỦA 100g MÓN ĂN

Thứ tư	Tên sản phẩm	Các chất			
		Protein			ĐV
		ĐV	TV	Tổng	
1	2	3	4	5	6
	RAU QUẢ				
	Rau ăn lá				
1	Nộm rau muống	4,38	3,90	8,28	3,12
2	Canh cải cúc nấu cá rô	4,12	0,74	4,86	0,59
3	Canh cải soong nấu thịt nạc	5,34	1,06	6,40	1,94
4	Canh rau cải nấu thăn lợn, trứng gà	8,90	0,58	9,48	4,30
5	Cải xanh xào thập cẩm	1,90	1,91	3,81	8,33
6	Canh chua bắp cải	1,88	1,05	2,93	1,81
7	Cải bắp nhồi thịt hấp	5,71	0,92	6,63	17 43
8	Nộm bắp cải	2,83	1,13	3,96	1,77
9	Canh dưa nấu cá trê	3,05	0,90	3,95	6,02
	Rau ăn củ quả				
10	Canh hoa lơ nấu thịt gà	2,83	1,06	3,89	1,77
11	Canh su hào nấu sườn	3,46	1,21	4,67	2,42
12	Su su hầm thịt	4,29	0,61	4,90	1,59
13	Su su xào trứng	4,54	0,38	4,92	11,34
14	Nộm su su	3,64	2,13	5,77	2,51
15	Củ cải hấp thịt lợn	7,59	1,01	8,60	2,82
16	Canh mướp hương nấu cua, rau đay	1,92	0,84	2,76	0,49
17	Canh bầu nấu cua	2,33	0,31	2,64	0,60
18	Bầu xào tôm thịt	5,65	0,35	6,00	2,50
19	Canh dưa hường nấu cá rô	4,51	0,21	4,72	0,64
20	Mướp đắng hầm thịt	6,73	0,46	7,19	2,46
21	Mướp đắng hấp	6,56	0,69	7,25	1,85
22	Mướp đắng xào trứng	2,08	0,53	2,61	9,39
23	Mướp xào thịt bò	4,48	0,62	5,10	6,31
24	Canh bí đao nấu cổ cánh gà	3,57	0,26	3,83	1,16
25	Canh bí đao nấu tôm thịt	6,88	0,27	7,15	1,63
26	Hoa bí nhồi thịt rán	8,97	0,86	9,83	17,34
27	Bí đỏ xào tôm	2,34	0,42	2,76	7,25
28	Bí đỏ hầm dừa	-	4,63	4,63	-
29	Đậu đũa xào thịt	4,72	3,61	8,33	8,01

TÍNH THEO NGUYÊN LIỆU BAN ĐẦU KỂ CẢ THẢI BỎ

Sinh nhiệt (g)			Năng lượng (KCal)	Chất khoáng (mg)			Vitamin (mg)			
Lipit		Gluxit		Ca	P	Fe	A	Caro/ten	B_1	C
TV	Tổng									
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
3,26	6,38	4,33	110,90	105,05	79,36	1,60	-	1,14	0,46	11,71
-	0,59	0,86	29,37	53,97	73,97	0,89	-	0,13	0,01	-
-	1,94	0 70	46,89	39,46	17,28	0,81		-	-	12,67
-	4,30	0,61	82,04	48,10	46,18	1,14	0,12	0,10	0,30	17,33
0,13	8,46	6,59	121,41	83,48	57,39	1,31	-	0,37	0,09	19,03
-	1,81	3,63	44,10	171,66	58,57	0,87	-	0 55	0,04	24,60
0,02	17,45	3,02	201,83	24,75	16,72	0,53	-	-	0,02	14,15
	1,77	3,45	47,03	37,50	50,16	0,94	0,01	-	0,05	19,58
-	6,02	1.68	79,08	51,73	60,98	0,44	-	0,68	0,03	8,42
-	1,77	2,11	41,27	18,07	52.07	0,80	0,02	0,02	0,07	30,28
-	2,42	2.69	52,74	23 97	24,14	0,30	-	0,06	0,03	17,03
-	1.59	2,96	47,10	2,73	4,87	0,04	-	-	-	2,51
-	11,34	1.98	133,95	15,49	60,64	0,88	0,05	-	0,11	2,31
2.42	4 93	4,84	89,56	121,17	64,15	0,50	-	-	0,09	2,67
0,02	2,84	2,13	70,21	21,61	25,74	0,75	-	-	0,03	14,80
-	0,49	2.16	24,45	793.45	93,00	1,06	-	0,14	0,02	15,82
-	0.60	1,88	24,00	956,00	93,75	1,03	-	0,01	0,02	6,25
-	2,50	1,65	54,68	208,42	40,90	0,14	-	0,01	0,01	6,70
-	0,64	1.83	32,92	42,85	67,12	0,75	-	0,23	-	6,15
-	2,46	1,60	58,96	15,28	17,63	0,66	-	0,12	0,03	12,05
0,02	1,87	2,01	55,59	138,29	38,48	0,53	-	0,04	0,04	11,03
-	9,39	2,00	106,60	27,61	53,60	0,90	0,06	0,04	0,07	15,36
-	6.31	2,14	88,27	24,41	79,49	1,16	-	0,18	0,05	5,13
-	1,16	1,22	31,25	19,20	37,22	0,38	0,02	0,06	0,03	8,58
-	1,63	1,78	50,74	212,36	41,66	0,19	-	-	-	7,20
-	17,34	0,60	203,82	344,00	49,73	0,02	-	0,10		0,99
-	7,25	4,50	97,17	161,53	32,81	0,37	-	0,46	0,04	8,31
11,56	11.56	12,82	179 10	29,65	96,87	1,00	-	0,14	0,10	9,00
-	8.01	5.90	132,80	30,84	16,23	0,95	-	0,28	0,17	1,66

1	2	3	4	5	6
30	Dưa chuột xào chua ngọt	3,71	0,66	4 37	2,99
31	Nộm dưa chuột	2,29	2,17	4,46	3,80
32	Nộm đu đủ	4,56	3,27	7 83	2,22
33	Cà chua nấu trứng	6,58	0,12	6 70	4,73
34	Cà chua nhồi thịt hấp	5,22	0,45	5,67	1,92
35	Cà chua bỏ lò	6,81	0,10	6,91	2,57
36	Cà tím bung	2,88	2,06	4,94	13,99
37	Cà tím bọc bột trứng rán	0,75	2,08	2,83	13,71
38	Cà tím xào thịt	2,20	0,71	2,91	6,76
39	Cà dầm dấm tỏi	-	1,54	1,54	-
40	Canh hẹ nấu thịt	5,38	4,23	9,61	1,62
41	Dưa hành	-	1,67	1,67	-
42	Kiệu muối	-	0,62	0,62	-
43	Dưa góp	-	1,63	1,63	-
44	Dưa món	-	0,95	0,95	-
	Các loại khác				
45	Măng chua xào tôm tươi	4,12	0,90	5,02	4.06
46	Măng chua xào thịt lợn	3,98	0,89	4,78	6,80
47	Măng xào thịt gà	3,96	0,46	4,42	7,04
48	Măng tươi xào nhộng	5,08	0,42	5,50	11,58
49	Nộm măng chua	2,33	2,47	4,80	5,77
50	Canh đậu xanh	0,61	20,00	20,61	-
51	Canh đậu trắng nấu thịt gà	4,86	5,84	10,70	9,32
52	Canh đậu phụ	1.79	4,05	5,84	1,23
53	Đậu phụ hấp thịt	3,96	7,82	11.78	5,00
54	Đậu phụ hấp trứng	1,87	7,63	9,50	8,88
55	Đậu phụ kho thịt	4,56	6,29	10,83	20,10
56	Đậu phụ xào giá thịt	2,19	6,29	8,48	6,68
57	Đậu phụ viên rán	3,43	5,76	9.19	22,37
58	Đậu phụ nhồi thịt rán	3,72	7.30	11,02	11,35
59	Củ niễng xào tươi	5,71	0.81	6,52	6,91
60	Canh khoai môn	2,84	1,19	4,03	2.48
61	Chả khoai môn	4,16	0,71	4,87	27,77
62	Nấm nấu canh	10,01	0,83	10,84	4,02
63	Nấm bao giò	8,93	0,22	9,15	5,80
64	Nấm rơm tẩm bột rán	-	1,56	1,56	-
65	Nộm rau câu	8,26	3,23	11,49	8,81

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
-	2,99	4,74	64,89	123,31	86 42	0,75	-	0,36	0 03	7,64
2,86	6,66	4,70	100,08	122,60	53,37	1,09	-	0,48	0,05	4,69
4,00	6,22	6,67	117,33	232,12	112,05	0,96	-	0,42	0,10	1,90
-	4,73	0,80	75 07	10,43	21,12	0,45	0,05	0,43	0,02	7,64
0,02	1,94	3,19	54,36	10,95	19,41	0,93	-	1,32	0,04	26,54
-	2,57	2 68	64,66	125,18	44,80	0,95	0,02	1,07	0,05	21,70
0 74	14,73	2,75	168,30	15,30	31,47	0,42	-	0,33	0,03	11,75
0,14	13,85	12,61	192 13	16,54	50,48	0,68	0,04	0,02	0,06	9,61
-	6,76	3,82	90,33	17,19	49,72	0,95	-	0,30	0,10	15,06
-	-	6,51	33,41	0,71	5,36	0,04	-	-	-	-
1,77	3,39	0,87	74,39	25,71	74,76	1,28	-	0,98	0,07	6,00
-	-	22,55	99,50	40,50	62,00	0,84	-	0,0,4	0,04	13,34
-	-	3,27	15,81	24,25	70,79	0 55	-	-	-	-
2,06	2,06	12,64	77,98	27,58	27,74	0,43	-	0,75	-	6,03
-	-	10,44	47,35	28,34	29,15	0,61	-	0,56	0,04	11,15
-	4,06	1,52	64,61	263,74	51,69	0,27	-	0,29	-	3,34
-	6,80	1,02	87,08	13,14	60,36	0,66	-		0,13	1,15
-	7.04	0,86	87,15	113,93	53,64	0,46	0,01	-	0,02	2,17
	11,58	0,82	133,83	18,07	64,34	0,82	-	0,24	0,10	2,82
3,73	9,50	2,42	117,94	111,33	74,32	1,37	-	-	0,10	0,73
2,09	2,09	45,31	289,35	94,67	342,72	4,36	-	0,13	0,62	5,52
0,52	9,84	14,04	192,91	48,69	182,07	2,40	0,03	0,24	0,09	7,45
1,94	3,17	0,94	57 44	16,50	36 03	0,45	-	0,47	0,02	7,80
3,83	8,83	0,62	133,00	19,29	60,28	0,03	-	0,17	0,02	1,70
3,70	12,58	0,86	159,70	31,10	88,60	0,52	0,05	0,33	0 04	3,29
3 06	23,16	0,40	261,62	18,86	99,45	0,73	-	-	0 16	0,57
1,89	8,57	2,60	125,35	25,46	70,71	0,61	-	-	0 10	4,71
2,74	25,11	2,14	280,13	25,69	73,49	0,46	0,04	-	0,04	0,62
3,60	14,95	0,58	186 63	18,13	56,67	-	-	0,16	-	1,60
-	6,91	2,35	100 23	39,80	71,54	1,60	-	0,18	0,04	2,86
0,07	2,55	16,96	109,84	213,67	73,90	0,97	-	0,02	0,04	2,51
0,09	27,86	11,10	324,73	30,57	72,42	0,76	0,04	-	0,05	1,44
0,08	4,10	18,61	158,87	19,99	119,37	3,04	1,27	-	0,08	4,00
0,02	5,82	0,31	92,55	7,47	93,66	0,72	0,05	-	0,06	1,99
23,81	23,81	14,78	288,23	13,37	29,77	0,48	-	0,07	0,01	1,19
2,84	11,65	11,01	201,38	116,33	118,20	2,18	0,07	0,02	0,12	4,78

1	2	3	4	5	6
66	Nộm ngó sen	5,14	2,22	7,36	4,09
67	Nộm quả cóc	5,15	2,54	7,69	8,98
68	Nộm hoa chuối	6,71	3,75	9,96	2,31
69	Lạc da cá		12,00	12,00	35,61
	THUỶ SẢN				
	Cá				
70	Canh cá nấu dấm	3,04	0,63	3,67	3,23
71	Canh chua cá	4,92	0,78	5,70	0,72
72	Canh cá nấu măng chua	5,23	0,81	6,04	5,03
73	Canh cá rô thuôn hành răm	8,96	0,27	9,23	5,41
74	Canh cá nấu dứa	6,17	0,35	6,52	6,55
75	Canh cá rô nấu miến	7,79	0,69	8,48	4,70
76	Canh cá ám	6,67	0,46	7,13	4,47
77	Cá au	5,27	0,48	5,75	3,99
78	Cá nhúng dấm, nước dưa	6,25	0,90	7,15	0,67
79	Cá kho củ cải	6,30	0,47	6,77	3,07
80	Cá kho dứa	6,59	0,10	6,69	2,07
81	Cá kho nước dừa	7,26	0,22	7,48	3,54
82	Cá chim kho	9,09	0,03	9,12	3,78
83	Cá kho riềng	7,86	0,03	7,89	5,03
84	Cá khô rim	25,29	0.41	25,60	8,95
85	Cá om riềng mẻ	8,07	0,45	8,52	5,62
86	Cá hấp gan lợn	10,67	0,93	11,60	5,53
87	Cá hấp chua ngọt	5,57	0,60	6,17	5,06
88	Cá hấp gừng hành	9,02	0,64	9,66	5,53
89	Cá rút xương hấp	9,31	1,97	11,28	7,99
90	Cá khô hấp	25,73	0,13	25.86	8,02
91	Cá khô chưng thịt	22,68	0,38	23,06	8,96
92	Cá xào hoa lơ	3,81	1,69	5,50	4,05
93	Cá xào cần tỏi	5,51	0,88	6,39	5,04
94	Cá thu rán viên	8,43	0,39	9,02	11,98
95	Cá tẩm bột rán	7.59	1,65	9,24	12,03
96	Cá rút xương nhồi th t rán	8.12	0,50	8,62	9,90
97	Cá rán sốt cà chua	6.07	0,19	6,26	9,79
98	Chả cá rán	9,42	0,12	9.54	12,40
99	Cá nướng	3,36	2,94	6,30	0,49
100	Chả cá nướng	3,87	1,48	5,35	2,75

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
2,69	6,78	8,65	128,81	145,39	105,14	0,88	-	-	0,19	13,95
3,46	12,44	4 92	167,32	141,04	74,32	0,74	-	1,70	0,06	24,64
3,21	3,52	5,17	114,11	58,18	72,43	1,16	-	0,01	0,11	4,95
15,81	51,42	27,81	641,43	30,00	175,29	1,21	-	0,01	0,19	-
-	3 23	1 63	52,25	38,25	51,87	0,75	-	0,95	0,05	18,76
-	0 72	3 05	42,82	40,26	79,41	0,90	-	0,29	0,02	6,65
0,06	5 09	1 05	75,78	36,64	71,13	0,85	-	0,29	0,03	7,94
-	5 41	0 41	90,23	59,37	123,68	1,11	-	-	-	3,01
0 04	6 59	2,02	96,92	38,18	88,22	0,96	-	0,19	0,02	9,32
0 06	4 76	12,27	129,55	58,70	130,23	1,47	-	-	-	2,43
-	4 47	0,69	73,84	80,88	83,43	0,78	-	0,14	0,01	3,41
-	3 99	0,99	65,00	80,69	86,62	0,88	-	0,26	0,01	5,77
0,04	0.71	10,43	78,73	130,90	83,94	1,12	0,01	0,20	0,06	4,30
-	3,07	4,45	74,80	58,95	103,10	1,15	-	-	0,02	8,92
-	2,07	4,14	64,44	55,43	96,37	0,94	-	0,01	0,02	5,52
-	3,51	8,49	81,24	69,43	114,64	1,07	-	-	-	0,25
	3,78	0,22	73,16	47,68	103,44	0,73	-	-	0,03	-
	5,03	2,46	89,44	31 82	102,37	0,54	0,05	-	0,09	-
-	8,95	6,21	214,29	100,19	83,70	0,30	-	-	0,01	0,54
-	5,62	1,68	94,47	49 76	120,82	1,06	-	-	0,01	1,64
0,08	5,41	5,06	118,45	28 12	103,68	1,50	0,06	0,04	0,04	7,30
-	5,06	5,26	94,17	58 09	94,10	1,57	-	1,04	0,02	17,40
0,04	5,57	1,27	93,19	100,04	11,22	0,50	-	0,77	-	3,69
5,00	12,99	4,98	186,71	38 96	122,11	1,37	-	0,01	0,02	2,63
-	8,02	4,43	198,73	7,42	54,88	0,78	-	-	0,15	1,50
	8,96	4,55	196,84	58 71	122,86	1,15	0,08	-	0,19	1,29
0,02	4,07	4,19	77,61	37 18	73,08	1,02	-	0,06	0,08	17,70
-	5,04	3,98	96,70	69 43	96,26	1,60	-	1,08	0,01	18,23
0,04	12,02	3,21	161,08	24 86	97,18	0,97	0,07	-	0,05	0,51
0,14	12,17	12,78	203,61	7,54	34,29	0,45	0,04		0,04	-
0,03	9,93	3,79	143,23	19 32	79,17	0,67	0,04	0,40	0,08	3,53
-	9,79	2,80	128,24	10 46	77,24	0,61	0,04	0,41	0,09	8,42
	12,40	0,46	153,79	44,68	123,69	1,06	0,02	0,05	-	1,87
2,25	2,74	11,98	100,71	43 64	89,59	0,90	-	0,38	0,06	8,67
0,83	3,58	11,86	103,50	20 02	66,63	0,38	0,03	0,24	0,05	5,62

1	2	3	4	5	6
101	Cá rút xương bỏ lò	7,81	0,71	8,52	4,82
102	Cá bọc mỡ chài nướng	8,55	0,51	9,06	7,57
103	Ruốc cá	10,43	-	10,43	0,65
	Lươn				
104	Dùng lươn	11,84	0,96	12,80	10,84
105	Lẩu lươn	6,38	0,41	6,79	2,94
106	Lươn ùi	9,07	1,18	10,25	10,56
107	Lươn om riềng dấm	19,79	0,42	11,21	2,29
108	Dồi lươn hấp	9,78	3,49	13,27	4,58
109	Lươn bọc mỡ chài hấp	9,36	0,82	10,18	7,25
110	Lươn hấp cà chua	9,27	0,34	9,61	6,25
111	Lươn xào m ến	7,20	0,76	7,96	7,11
112	Lươn xào sả ớt	8,67	4,26	12,93	4,65
113	Gỏi lươn chiên	8,99	0,49	9,48	7,22
114	Dồi lươn rán	9,05	0,69	9,74	5,66
115	Lươn cuốn rán	6,68	1,45	8,13	8,99
116	Lươn nướng gan gà	8,32	2,03	10,44	6,83
117	Lươn bọc mỡ chài nướng	10,65	0,79	11,44	4,83
118	Lươn rút xương bỏ lò	10,93	0,41	11,34	5,21
	Tôm				
119	Canh tôm nấu nấm hương	6,77	1,69	8,46	3,28
120	Mọc tôm	11,24	0,50	11,74	5,49
121	Tôm kho tầu	13,97	0,05	14,02	6,59
122	Tôm rim	14,43	0,07	14,50	5,73
123	Chả tôm	13,65	-	13,65	18,80
124	Tôm bao bột trứng rán	7,02	1,86	7,88	9,00
125	Tôm xào thập cẩm	5,65	1,34	6,99	6,91
126	Tôm rán sốt cà chua	6,59	0,68	7,27	5,38
127	Chả giò tôm	7,70	0,51	8,21	2,25
128	Cuốn tôm	7,63	1,79	9,42	6,95
129	Chạo tôm	10,74	0,49	11,23	6,96
130	Ruốc tôm	16,23	-	16,23	1,54
131	Mắm tôm chua	14,07	0,76	14,83	1,36
132	Mắm tép	9,56	0,66	10,22	0,97
	Mực				
133	Mực nấu rối	16,09	1,19	17,28	11,88
134	Mực nấu giòn	16,94	1,60	18,54	10,50

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
0,03	4,85	5,11	101,16	37,45	111,51	2,18	0,49	0,52	0,06	11,50
-	7,57	2,35	117,43	39,93	126,77	2,03	0,64	0,33	0,07	10,79
-	0,65	-	48,44	52,35	115,96	0,95	-	-	0,04	-
0,10	10,94	8,12	187,70	21,70	101,80	0,91	0,04	-	0,03	0,89
-	2,94	2,52	65,71	22,58	59,54	0,10	-	-	-	7,29
1,52	12,08	9,46	193,36	58,97	91,30	0,81	0,02	0,03	0,02	4,42
-	2,29	0,79	70,64	33,27	52,87	0,09	-	0,43	-	6,21
6,43	11,01	6,80	184,70	26,74	69,30	0,77	-	0,02	0,05	3,59
-	7,25	6,71	138,80	20,45	83,41	0,47	0,03	0,04	0,02	3,83
-	6,25	3,46	111,94	15,92	121,90	2,31	0,95	0,65	0,08	16,08
0,07	7,18	28,30	215,49	36,51	113,32	1,05	-	0,23	0,08	3,81
6,11	10,76	7,52	184,25	63,42	150,62	0,38	-	0,04	0,07	0,85
-	7,22	2,82	117,16	31,67	72,34	0,53	-	0,24	0 11	3,02
0,04	5,70	6,95	121,53	20,40	72,36	0,55	-	3,28	-	11 85
0,09	9,08	6,94	146,64	28,91	101 19	1,94	0,65	0,80	0 08	14,60
2,42	8,97	4,37	144,04	52,38	117,48	1,61	0,94	0,39	0,09	8,05
1,02	5,85	3,33	115,16	50,43	66,18	0,27	-	-	0,01	0,80
-	5,21	3,02	107,52	25,29	64,46	0,05	-	-	-	0,88
0,11	3,39	7,35	96,41	324,00	76,55	1,25	0,32	0,25	0,04	8,12
0,04	5,53	2,79	111,00	453,80	72 45	0,39	-	-	0,01	0,71
	6,59	5,41	141,10	850,12	115,64	0,03		-	0,01	0,42
-	5,73	3,24	126,07	879,49	119,75	0,03	-	-	0,01	0,46
-	18,80	0,08	231,23	715,69	121,45	0,26	0,03	-	-	-
0,13	9 13	11,84	169,95	417,28	87,07	0,58	0,01	0,42	0,12	12,70
0,05	6 96	6,67	120,78	362,24	80,94	1,38	-	0,93	0,03	18,85
-	5 38	5,91	104,22	419,57	68,37	0,43	-	0,79	0,04	19,00
0,02	2,27	10,49	98,11	458,45	82,18	0,17	-	-	-	0,43
1,86	8 81	8,70	156,36	203,89	88,09	0 83	0,03	0,67	0,11	11,50
-	6,96	2,91	124,21	551,32	88,26	0 27	-	0,42	0,05	10,17
-	1,54	-	80,92	984,10	139,29	0 11	-	-	0,01	-
0,10	1,46	12 70	126,40	857,25	124,82	0,13	-	-	0,2	-
0,09	1,06	9,27	90,27	743,5	185,58	0,12	-	-	0,01	-
0,03	11,91	2,98	193,76	23,26	99,97	1,59	0,06	0,03	0,07	7,66
0,10	10,60	2,50	185,03	63,45	165,30	3,54	0,05	1,20	0,08	22,57

1	2	3	4	5	6
135	Mực nụ mị	10,44	0,36	10,80	1,79
136	Mực xào cần tỏi	4,60	1,11	5,71	3,87
137	Mực xào hoa lơ	4,92	1,42	6,34	4,14
138	Mực xào dưa chua	5,29	0,86	6,15	4,45
139	Mực nhồi thịt rán	6,13	1,01	7,14	4,09
140	Chả mực	10,77	0 14	10,91	10,97
141	Mực nhồi thịt bỏ lò	6,91	0,87	7,78	15,00
142	Nôm mực bưởi	16,97	0,90	17,87	1,28
	Ếch				
143	Ếch nấu ca ri	6,85	0,51	7,36	2,78
144	Ếch hấp gan gà	9,47	0,83	10,30	2,96
145	Ếch xào dứa	4 02	0,44	4,46	2,85
146	Ếch xào khế	4,83	0,36	5,19	3,08
147	Ếch xào miến	5,95	0,50	6,45	4,76
148	Ếch tẩm bột rán	6,28	0,99	7,27	7,57
149	Ếch bọc mỡ chài nướng	9,10	0,21	9,31	5,65
	Ba ba				
150	Ba ba nấu chân giò	9,46	1,50	10,96	6,47
151	Ba ba nấu đậu phụ chuối xanh	8,10	1,88	9,98	5,03
152	Ba ba hầm hạt sen	8,54	0,81	9,35	4,08
153	Ba ba tần nấm	13,08	0,52	13,60	6,79
154	Ba ba sốt chua ngọt	11,45	0,44	11,9	8,46
155	Ba ba nướng chả	5,50	0,99	6,49	1,68
	Ốc				
156	Ốc nấu giả ba ba	3,21	0,92	4,13	5,08
157	Ốc nấu thả	4,24	0,28	4,52	1,18
158	Ốc hấp	4,94	0,35	5,29	2,76
159	Ốc hấp lá gừng	6,19	0,39	6,58	1,66
160	Ốc xào khế	2,81	0,25	3,06	2,31
	Cua				
161	Canh riêu cua	1,13	0,73	1,86	2,67
162	Canh chua cua bể	3,18	0,23	3,41	2 47
163	Cua bể nấu bóng	9,26	0,57	9,83	5,32
164	Dung cua bể	5,13	0,75	5,88	5,35
165	Mọc cua bể	6,42	0,61	7,03	2,27
166	Cua bể xào miến	3,89	0,67	4,56	9, 17
167	Cua chiên phù dung	6,03	0,52	6,55	5,87

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
-	1,79	3,14	71,91	11,34	15,55	0,51	-	0,08	0,02	4,37
-	3,87	4,99	80,11	66,88	42,11	1,68	-	1,59	0,03	35,20
0,03	4,17	4,60	83,67	40,08	34,67	1,29	-	1,50	0,03	31,03
-	4,45	4,49	85,03	43,13	18,43	0,38	-	0,56	0,02	7,17
0,04	7,13	5,73	119,31	28,72	31,05	0,86	0,01	0,75	0,06	11,92
-	10,97	0,37	148,97	15,90	30,58	0,59	0,02	0,08	0,02	2,70
0,03	15,03	10,58	213,42	11,54	29,93	0,68	-	0,03	0,03	6,17
-	1,26	8,38	121,63	15,93	98,97	1,83	-	0,12	0,03	44,85
0,19	2,97	3,97	74,20	33,09	74,47	0,71	-	0,23	0,03	3,41
0,07	3,03	1,83	78,00	20,48	114,18	2,69	1,36	-	0,09	2,16
-	2,85	5,69	68,90	17,71	32,25	0,36	-	0,17	0,04	12,26
	3,08	3,86	62,50	11,75	46,17	0,42	-	0,20	0,02	13,49
0,03	4,79	21,11	157,38	23,41	66,81	0,60	-	0,27	0,01	8,53
0,07	7,64	6,51	127,62	14,69	67,88	0,76	0,02	0,19	0,04	6,42
-	5,65	2,95	99,48	8,05	61,92	0,07	-	-	0,02	0,16
1,11	7,58	2,58	124,31	16,11	70,55	0,24	-		0,01	0,66
0,80	5,83	2,48	105,35	36,32	92,37	0,37		0,12	0,06	1,58
0,06	4,14	4,49	95,63	39,53	76,87	0,30		-	0,01	4,84
0,05	6,84	0,85	121,55	21,96	122,49	0,75	0,02	0,01	0,03	3,58
0,02	8,48	4,99	154,59	18,81	82,06	0,25	-	0,02	0,01	2,61
-	1,68	11,37	89,38	33,39	65,59	0,17	-	0,09	0,01	2,78
0,29	5,37	3,49	81,44	173,20	55,44	0,40	-	0,13	0,07	1,82
0,03	1,21	1,54	36,41	202,65	33,75	0,25	-	-	0,01	0,76
0,03	2,79	1,96	56,06	230,63	38,18	0,26	-	-	0,01	0,13
0,03	1,69	2,07	51,66	223,74	38,10	0,27	-	0,01	0,01	1,00
-	2,31	2,10	43,98	188,97	30,98	0,05	-	0,09	0,01	6,49
-	2,67	1,47	40,14	57,91	24,64	1,10	-	0,76	0,04	18,89
0,09	2,56	2,69	48,15	33,23	41,89	1,12	-	0,73	0,02	13,29
0,04	5,36	5,06	110,92	30,64	43,36	1,17	-	0,02	0,01	3,71
0,05	5,40	6,18	99,71	31,04	44,80	1,14	-	-	0,01	0,73
0,05	2,32	2,62	61,04	40,72	54,55	1,36	-	0,20	0,01	5,21
0,06	9,23	24,19	203,60	38,31	82,36	1,37	-	0,25	0,05	5,77
0,03	5,90	2,55	92,21	49,06	69,45	1,62	0,03	0,33	0,02	5,78

1	2	3	4	5	6
168	Cua rán xốt cà chua	2,51	0,54	3,05	11,69
169	Chả giò cua bể	2,56	1,27	3,83	13,66
170	Cua tẩm bột rán	2,40	1,47	3,87	16,08
	Trai, hến				
171	Canh hến nấu rau ngót	0,67	0,68	1,35	0,08
172	Canh chua trai hến	1,29	0,21	1,50	2,44
173	Canh trai hến thuôn hành răm	1,61	0,14	1,75	3,03
174	Canh hến nấu bầu	0,50	0,24	0,74	1,29
175	Trai hấp	4,49	0,17	4,66	1,45
176	Hến xào miến	1,22	0,19	1,41	4,65
177	Trai nướng chả	2,53	1,25	3,78	3,02
178	Nộm hến	1,53	0,52	2,05	2,41
	Các thuỷ sản khác				
179	Bóng cá dưa nấu	9,48	1,08	10,56	4,23
180	Bóng cá thủ nấu	16,66	2,18	18,84	7,58
181	Vây nấu dùng cua bể	12,05	0,48	12,53	3,50
182	Hải sâm nấu đôn	13,06	1,53	14,59	8,43
183	Hải sâm hấp chim	11,95	0,91	12,86	17,27
184	Nộm sứa	5,84	2,33	8,17	2,72
185	Chả rươi	10 52	0,10	10,62	8,49
	GIA SÚC				
	Thịt lợn				
186	Thịt lợn luộc	16 02	-	16,02	20,59
187	Thịt lợn kho nước dừa	10,73	0,13	10,86	13,91
188	Thịt lợn kho tầu	15,88	-	15,88	20,59
189	Thịt lợn kho tương	10,68	1,76	12,44	13,85
190	Thịt lợn nấu đông	17,19	-	17,19	16,52
191	Mọc dông	20,20	-	20,20	3 90
192	Mọc nước	16,31	0,45	16,76	6 13
193	Thịt lợn xào gia mướp	6,99	1,47	8,46	4 84
194	Thịt lợn xào rau cải	5,96	0,66	6,62	4 12
195	Thịt lợn rang	15,63	-	15,63	22,87
196	Thịt lợn nướng chả xương sông	14,31	0,35	14,66	9 14
197	Thịt lợn nướng chả riềng mẻ	14,73	0,09	14,82	22,70
198	Thịt lợn xiên nướng	17,03	0,15	17,18	10,12
199	Thịt lợn áp chảo	15,53	-	15,53	24,23
200	Thịt viên tuyết hoa	12,90	0,97	13,87	20,20

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
-	11,69	6,98	149,91	34,93	42,72	0,94	-	0,59	0,04	11,20
0,05	13,71	12,37	193,90	30,52	39,30	0,75	0,01	0,63	0,03	8,34
0,08	16,16	9,35	204,44	996,54	104,66	1,31	-	0,48	0,05	12,85
-	0,08	0,43	7,83	43,27	21,20	-	-	-	-	23,83
-	2,44	0,86	35,21	199,46	35,30	0,62	-	0,35	0,01	0,19
-	3,03	1,21	40,12	246,53	40,28	0,59	-	0,21	-	3,19
-	1,29	0,91	18,70	28,02	16,33	0,11	-	0,21	0,01	6,02
0,01	1,46	1,06	36,76	218 89	38,53	0,64	-	-	-	0,33
0,01	4,66	9,72	88,75	27,48	33,52	0,23	-	0,11	0 02	3,42
1,31	3,33	2,69	66,74	180 10	61,02	0,79	-	0,33	0,07	6,29
0,84	3,25	1,75	45,77	47,76	33,73	0,42	-	0,15	0,04	0,90
0,03	4,26	1,68	104,40	13,20	50 60	0,69	0,02	0,05	0,06	5,02
0,06	7,64	4,11	165,02	28,27	92 83	1,28	0,04	0,36	0,19	13,28
0 0,4	3,54	4,51	102,94	27,36	76,80	1,31	0,08	-	0,04	1,09
0,03	8,46	2,42	148,41	60,38	85,77	1,37	0,21	0,03	0,08	8,13
-	17,27	1,77	220,63	47,45	22,87	0,90	-	0 13	0,03	3,98
3,88	6,60	5,92	120 32	63,34	56,95	0,91	0,34	0 01	0,06	7,37
-	8,49	0,43	123,88	55 95	49,95	1,49	-	-	-	0,80
-	20.59	-	257,43	16,25	175,82	2,50	-	-	0,51	1,96
-	13,91	2,25	183,49	25,69	125,10	1,75	0,01	-	0,34	1,65
-	20,59	1,95	264,84	8,63	170,98	2,45	-	-	0,51	1,96
-	13,85	1,82	187,57	17,70	143,50	2,08	-	-	0,40	4,62
	16,52	-	224,21	13,36	137,08	2,02		-	0,40	1,52
-	3 90	-	118,67	6 60	4,80	0,27	-	-	-	-
0 05	6,18	3,39	139,73	4,13	12,10	0,44	-	-	-	0 20
-	4,84	2,14	69,46	17,39	34,40	0,56	-	1,10	0,06	4,89
-	4,12	1,91	73,09	24,76	15,49	0,33	-	-	0,04	13,02
-	22,87		277,03	13,75	170,62	2,43	0,01	-	0,50	1,92
-	9,14	0,34	146,23	16,44	3,78	0,02	-	-	-	0,92
-	22,70	0,42	250,81	9,18	158,95	2,27	-	-	0,47	2,09
-	10,12	0,49	166,20	1,41	3,92	0,04	-	-	-	0,37
-	24,23	-	289,33	8,14	167,23	2,40	0,01	-	0,50	1,92
0,11	20,31	6,61	272,73	6,51	44,23	0,37	0,02	-	0 02	0,23

1	2	3	4	5	6
201	Thịt lợn sữa quay	16,07	0,02	16,09	20,83
202	Sườn lợn hấp thuốc bắc	7,70	-	7,70	5,50
203	Sườn bung	3,18	0,33	3,51	2,27
204	Sươn xào chua ngọt	4,73	1,99	6,72	16,50
205	Chả chìa	6,31	0,03	6,34	16,76
206	Sườn ướp sả ớt nướng	7,54	0,09	7,63	5,39
207	Sườn ướp nướng	7,54	0,04	7,58	5,39
208	Giò heo phá lấu	8,29	0,47	8,76	14,09
209	Chân giò ninh măng	8,62	1,05	9,67	10,22
210	Chân giò hầm măng tươi	5,39	0,36	5,75	6,39
211	Chân giò hầm đậu đen	7,46	3,86	11,32	11,91
212	Chân giò hầm khoai môn	5,95	0,68	6,63	8,28
213	Chân giò nấu giả cầy	8,12	0 08	8,20	9,54
214	Chân giò xào lăn	6,28	1,77	8 05	6,09
215	Chân giò bó thỏ	10,91	0,27	11,18	11,08
216	Chân giò bó sồ	11,32	-	11,32	13,88
217	Chân giò hon	6,83	3,41	10,24	10,43
218	Chân giò nụ mi	12,34	0,16	12,50	7,81
219	Óc lợn nấu thả	9,92	-	9,92	7,94
220	Óc lợn hầm thuốc bắc	8,12	0,06	8,18	8,51
221	Óc lợn chưng	7,77	0,06	7,83	8,03
222	Óc lợn rán	7,55	0,10	7,65	11,82
223	Dạ dày lợn giả voi	13,12	0,97	14,09	4,27
224	Dạ dày lươi lợn khia	12 92	0,19	13,11	10,09
225	Dạ dày xào giòn	11 85	0,19	12,04	5,72
226	Gỏi dạ dày	8,39	1,78	10,17	2,89
227	Dưa đầu heo	10,31	0,51	10,82	24,08
228	Gỏi cuốn	6,31	3,51	9,82	6,26
229	Bì cuốn	9,46	1,10	10,56	10,36
230	Ruốc bông	16,68	-	16,68	5,75
231	Giò lụa	18,05	-	18,05	6,57
232	Chả thịt lợn	16,49	-	16,49	18,61
233	Giò thủ	14,33	0,14	14,47	24,58
234	Giò nây	16,28	0,17	16,45	18,29
235	Giò quả quít	17,51	-	17,51	11,72
236	Giò mỡ	15,69	0,02	15,71	19,87
237	Giò quả đào	16,13	0,44	16,57	8,53

7	8	9	10	11	12	13	14	16	17	
-	20,83	0,42	261,73	8,90	173,74	2,49	0,01	-	0,52	2,02
-	5 50	-	83,00	-	-	-	-	-	-	-
-	2 27	2,58	47,61	11,78	11,44	0,27	-	0,16	-	3,20
0,19	16,69	18,85	260,15	5,16	24,73	0,37	-	-	0,03	0,14
-	16,76	3,79	197,71	0,79	1,22	0,01	-	-	-	0,26
-	5,39	0,36	83,27	0,37	2,83	0,02	-	-	-	-
-	5,39	0,14	82,11	0,95	1,46	0,02	-	-	-	0,31
0,06	14,15	1,72	174,85	0,74	3,11	0,03	-	-	-	0,14
0,16	10,38	4,46	154,15	10,97	19,71	0,40	-	-	-	-
-	6,39	0,40	84,78	4,49	12,89	0,22	0,02	0,02	0,02	0,14
0,26	12 17	8,83	196,06	10,53	60,13	0,99	-	0,01	0,08	0,95
0,10	8,38	8,12	138 15	14,93	17,26	0,45	-	-	0,03	1,10
-	9,54	0,39	124 15	0,72	3,04	0,02	-	-	-	0,09
6,10	14,19	2,57	175,69	13,10	40,92	0,42	-	-	0,03	1,36
0,02	11,10	0 79	152,53	8,13	17,09	0,35	0,02	-	0,01	0,08
-	13,88	-	175,75	2,20	43,60	0,62	-	-	0,13	0,50
4,13	14,56	4 63	196,13	15,32	60,69	0,85	-	0,35	0,05	1,17
-	7,81	0 51	126,22	4,63	92,71	2,03	1,10	-	0,07	2,25
-	7,91	0,03	115,24	5,71	122,90	0,75	0,05	-	0,06	-
	8,51	0,70	115,62	7,14	280,71	1,47	-	-	0,13	3,40
-	8,03	0,21	107,71	14,97	267,89	1,48	-	0,30	0,12	2,95
	11,82	0,74	144,19	11,89	242,47	1,56	0,03	0,15	1,02	3,06
0,80	5,07	4,77	132,73	9,99	75,63	1 12	-	-	0,02	0,44
-	10,09	1,77	156,93	7,47	137,05	2 18	-	-	0,10	0,15
-	5,72	1,43	108,53	138,69	94,10	0 81	-	0,29	0,03	2,60
2,24	5,13	4,25	107,24	93,09	117,97	1 15	-	0,05	0,11	5,18
-	24,08	16 90	337,54	1,48	11,14	0 09	-	-	0,01	-
3,42	9,68	16 20	196,79	210 65	110,73	0 89	-	0,23	0,14	2,46
0,07	10,43	14 10	198,25	24 57	90,67	[illegible]	-	0,35	0,24	[illegible]
-	5,75	-	121,50	64,45	41,12	0 45	-	-		
-	6,57	-	134,71	18,41	11,75	0 13	-	-	-	-
-	18,61	-	240,36	1,20	23,52	0,06	-			-
-	24,58	0,86	291,34	4,75	2,67	-	-	-	-	
0,92	18,31	1,05	242,30	12,45	145,52	2,04	[illegible]	-	0 43	[illegible]
-	11,72	0,03	180,64	4 51	36,31	0,22	0,04	-	[illegible]	-
0,02	19,89	0,11	250,16	27,85	177,50	2,50	0,01	-	0,49	1,89
0,05	8,58	0,56	149,86	21,53	64,40	1,29	[illegible]	-	0,04	-

1	2	3	4	5	6
238	Chả quế	17,43	-	17,43	9,06
239	Nem chua	16,92	0,18	17,10	11,24
240	Dồi gan lợn rán	10,54	0,45	10,99	13,82
241	Pa tê gan lợn	16,13	0,28	16,41	12,34
242	Bầu dục khía hoa xào	4,70	1,78	6,48	4,80
243	Gan lợn rán tái	16,49	0,17	16,66	11,90
244	Tim gan nu mi	15,01	0,08	15,09	8,41
245	Xúc xích	15,05	0,08	15,13	9,08
	Thịt bò				
246	Thịt bò nhúng dấm	6,83	1,00	7,83	2,03
247	Thịt bò nấu sốt vang	15,97	0,44	16,41	10,60
248	Thịt bò nấu khoai tây	12,04	0,63	12,67	7,99
249	Thịt bò nấu cà chua	8,24	0,60	8,84	8,13
250	Thịt bò nấu ca n	14,71	0,48	15,19	6,20
251	Thịt bò xào lá lốt	12,06	1,04	13,10	11,33
252	Thịt bò thuôn hành răm	14,65	0,11	14,76	16,44
253	Chả bò hấp	13,72	0,24	13,96	14,31
254	Thịt bò kho gừng	18,41	0,01	18,42	10,87
255	Thịt bò kho sả	16,76	0,20	16,96	9,81
256	Thịt bò thưng	11,84	1,69	13,53	4,65
257	Thịt bò tái quấn	12,54	0,52	13,06	12,64
258	Thịt bò xào cải làn	7,26	0,74	8,00	9,39
259	Bò lu	6,55	3,62	10,17	9,20
260	Thịt bò xào lăn	14,19	0,32	14 1	16,35
261	Thịt bò xào dứa	7,04	0,29	7,33	9,11
262	Thịt bò xào ớt Đà Lạt	7,52	0,74	8,26	8,66
263	Thịt bò xào cần tỏi	9,14	0,80	9,94	11,82
264	Thịt bò ướp rán tái	15,44	0,12	15,56	17,78
265	Thịt bò nướng lá lốt	14,82	0,24	15,06	14,29
266	Thịt bò bọc mỡ chài nướng	13,60	2,24	15,84	16,16
267	Thịt bò kim tiền	6,64	2,48	9,12	9,21
268	Thịt bò xiên nướng	16,31	0,20	16,51	13,39
269	Thịt bò giả dê	11,59	2,23	13,82	9,96
270	Cháo bò	10,93	1,83	12,76	15,63
271	Bò tái tương gừng	14,67	0,77	15,44	8,58
272	Gan bò non rán	8,45	0,94	9,39	16,02
273	Lưỡi bò sốt cà chua	7,27	0,40	7,67	17,84

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
-	9,06	2,13	164,15	13,95	21,59	0,13	-	-	-	-
-	11,24	3,78	189,84	10,49	25,58	0,21	-	-	-	-
-	13,82	4,79	193,27	5,70	113,30	3,17	1,43	-	0,12	6,57
0,01	12,35	2,78	193,81	12,42	278,33	7,85	3,75	-	0,33	11,38
-	4,80	5,96	95,66	56,30	118,30	3,94	0,06	1,22	0,20	18,15
-	11,90	2,51	189,51	7,76	314,86	10,57	5,26	-	0,36	15,79
-	8,41	6,55	167,35	6,02	259,96	8,41	3,29	-	0,33	10,22
0,01	9,09	3,73	143,97	1,70	12,26	0,08	-	-	-	-
0,12	2,15	15,92	116,96	13,88	89,39	1,84	0,43	0,03	0,10	7,04
0,02	10,62	2,30	175,55	12,96	180,99	2,50	-	0,15	0,09	4,34
-	7,99	5,49	148,87	14,52	147,94	2,10	-	-	0,08	4,33
-	8,13	2,93	123,93	19,12	109,53	1,77	-	1,02	0,07	13,60
0,05	6,25	2,23	129,71	23,12	174,91	2,39	-	0,42	0,09	5 07
-	11,33	1,52	165,44	66,47	347,82	1,87	-	1,80	0,07	8 93
-	16,44	0,39	215,00	31,48	171,49	2,31	-	-	0 08	1 68
-	14,31	2,92	202,77	15,99	129,85	1,34	0,02	-	0 05	1 02
-	10,87	0,19	177,67	12,47	198,32	2,31	-		0 07	0,74
-	9,81	2,68	171,81	10,53	187,27	2,53		-	0 10	1,10
2,25	6,90	5,52	141,37	17,77	158,99	2,00	-	0 06	0,16	8,09
0,04	12,68	3,14	184,41	10,72	140,72	1,69	-	-	0,07	2,21
-	9,39	1,09	124,64	39,59	85,96	1,82	-	0 12	0,07	20,68
4,57	13,77	7,87	202,03	22,84	122,20	1,14	-	0 23	0,09	8,80
-	16,35	1,19	216,14	12,44	164,00	2,22	-	-	0,09	2,10
-	9,11	4,11	132,82	14,88	83,73	1,18	-	0,02	0,07	8,72
-	8,66	3,29	127,94	33,04	101,64	2,05	-	0,92	0,06	38,29
-	11,82	2,71	161,95	54,49	125,90	2,55	-	2,09	0,07	20,08
-	17,78	0,46	231,05	9,79	170,61	2,32	-	-	0,09	1,16
-	14,29	1,38	200,35	13,10	173,81	4,11	1,46	-	0,15	6,10
2,49	19,65	1,64	256,16	17,38	208,78	3,69	1,20	-	-	4,64
2,04	11,25	9,57	181,48	31,45	122,12	1,58	0,28	0,72	0,09	6,37
0,02	13,41	0,82	195,96	10,42	181,76	2,46		-	0,93	1,17
1,23	11,19	7,44	191,39	54,61	132,68	2,10	-	-	0,08	9,37
1,25	16,88	14,00	266,37	37,36	135,87	1,61	-	-	0,53	1,25
0,03	8,61	10,08	184,15	11,22	164,75	2,22	-	-	0,85	0,83
0,05	16,07	7,00	216,47	9,70	185,20	4,82	2,43	0,37	0,22	22,72
0,01	17,85	2,33	206,76	14,09	99,84	1,97	-	0,33	0,05	7,47

1	2	3	4	5	6
	Thịt chó				
274	Thịt chó nấu dựa mân	12,27	-	12,27	24,55
275	Thịt chó hấp	12,33	0,13	12,46	21,47
276	Thịt chó xào lăn	11,77	0,20	11,97	21,19
277	Thịt chó nướng chả	12,33	1,53	13,86	26,01
278	Dồi lòng chó	16,50	12,40	28,90	-
279	Chạo chó	13,96	4,44	18,40	13,15
280	Xáo chó				
	Thịt thỏ				
281	Thịt thỏ nấu chanh	10 49	0,09	10,58	6,13
282	Thịt thỏ nấu sốt vang	9,52	0,47	9,99	7,57
283	Thịt thỏ rán	8,90	1,03	9,93	20,49
284	Thấu thỏ	8,19	1,00	9,19	6,75
	Thịt dê				
285	Dê nấu ca ri	15,50	0,40	15,90	7,01
286	Dê xào lăn	15,38	0,18	15,56	10,73
287	Dê bọc mỡ chài nướng	16,20	0,70	16,90	5 91
288	Dê ủi	9,39	0,61	10,00	17,69
289	Chạo dê	13,44	1,74	15,18	11,97
290	Tái dê	11,94	1,34	13,28	2,47
	GIA CẦM				
	Gà				
291	Gà luộc	9,42	0,04	9,46	6,12
292	Gà nấu khoai tây	3,64	0,92	4,56	4,86
293	Gà nấu hạt sen	7,27	2,68	9,95	8,44
294	Canh thịt gà nấu lá lốt	5,10	1,49	6,59	8,56
295	Gà nấu ca ri	7 24	0,98	8,22	7,68
296	Gà nấu rượu	6.93	0,36	7,29	7,35
297	Gà nấu đông	10,18	0,03	10,21	7,99
298	Gà nấu bào ngư	16,38	0,61	16,99	7,39
299	Gà kho gừng	8,74	0,08	8,82	9,27
300	Gà rút xương chưng	9,96	0,60	10,56	5,90
301	Gà rút xương hầm	10,87	0,02	10,89	7,96
302	Gà nhồi hình voi	9,32	0,85	10,17	5,81
303	Gà chi lan	9,41	0 59	10,00	8,96
304	Gà hấp muối	7,95	0,21	8,16	5,25
305	Gà hấp đông	10,13	0,41	10,54	9,05

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	24,55	0,25	279,89	12,20	31,23	0,70	-	-	-	-
-	21,47	0,33	252,54	13 24	32,80	0,72	-	-	-	-
-	21,19	0,46	292 40	18 23	34,85	0,73	-	-	-	0,55
2,28	28,29	1,22	325,39	20,58	56,45	0,94	-	0,25	0,02	2,70
1,40	1,40	2,30	183,00	-	-	-	-	-	-	-
3,81	16,96	2,81	253,19	72,87	111,09	1,52	-	-	0,06	0,37
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	0,13	0,39	102,69	13,39	112 26	0,86	-	0,02	0,04	2,36
0,30	7,60	2,68	122,35	13,25	109,88	0,94	-	0,15	0,04	3,71
1,48	21,97	0,98	249,05	21,15	116,18	0,91	0,04	0,01	0,05	0,78
0 75	9,50	18,87	203,60	34,73	106,42	0,92	-	-	0,04	0,40
0,06	7,07	1,93	138,65	18,52	111,24	1,80	-	0,30	0,07	6,05
0,06	10,79	1,27	164,14	17,44	100,24	1,51	-	-	0,05	0,36
1,15	7,06	1,52	140,91	38,30	90,41	1,37	-	-	0,04	0,25
0,58	18,27	3 71	226,57	25,50	96,55	1,46	0,04	-	0,08	0,97
2,19	14,16	7 91	226,30	64,26	106,45	1,58	-	-	0,05	0,75
1,64	4,11	5,61	115,53	58,56	88,97	1 61	-	0,57	0,05	5,65
0,06	6,18	0,12	96,03	6,47	93,52	0,69	0,06	-	0,07	2,43
-	4,86	9,09	100,83	7,79	59,53	0,87	0,02	0,4	0,08	7,80
0,30	8,74	7,55	152,99	17,30	110,41	1,38	0,04	0,04	0,05	8,05
5,05	13,61	2,08	162,05	54,58	246,68	0,75	0,03	1,42	0,05	7,93
4,52	12,20	3,46	161,19	36,07	107,75	0,81	0,04	0,02	0,07	1,97
-	7,35	2,41	108,05	9,98	80,20	0,79	0,04	0,57	0,07	7 70
-	7,99	0,11	116,27	6,61	87,02	0,67	0,05	-	0,06	2 01
0,06	7,45	0,74	141,83	51,02	20,34	1,09	-	-	-	0,26
-	9 27	0,40	123,68	8,44	89,35	0,67	0,05	-	0,06	2,38
0,06	5 96	3,80	112,41	10,20	18,51	0,88	0,05	-	0,06	3,18
-	7,96	1,63	118,99	5,70	32,85	1,32	0,30	-	0,08	2,66
0,59	6,40	4,93	121,23	10,37	96,50	0,85	0,05	0,02	0,07	1,87
0,04	9,00	2,33	134 10	23 99	87,17	1,24	0,08	0,36	0,12	3,80
1,13	6,38	0,27	92,64	12,66	82,22	0,67	0,05	0,22	0,07	6,75
0,04	9,09	0,49	129,55	10,25	103,38	1,21	0,08	-	0,09	1,81

1	2	3	4	5	6
306	Gà hấp nấm	8,36	1,23	8,59	8,87
307	Gà kim hoa ngọc thu	9,69	0,19	9,88	9,54
308	Gà nhồi hình quy	9,63	0,79	10,42	9,66
309	Gà tần mực	11,62	0,43	12,05	8,55
310	Gà tần hải sâm	14,50	0,27	14,77	10,21
311	Gà tần bóng	12,24	0,26	12,50	5,61
312	Gà tần vây	13,28	0,25	13,53	7,79
313	Gà tần ngũ quả	8,26	1,17	9,43	8,72
314	Gà áp trứng	10,39	0,51	10,90	6,59
315	Gà xào có sốt	6,76	0,71	7,47	14,22
316	Gà xào nấm hương	3,57	2,77	6,34	5,99
317	Gà xào hạnh nhân	6,29	2,95	9,24	7,92
318	Gà rán ngũ hương	6,68	0,59	7,27	8,43
319	Gà rán sốt chanh	5,73	1,01	6,74	12,29
320	Đùi gà long phượng	8,11	1,23	9,34	12,94
321	Gà quay	8,93	0,02	8,95	11,91
322	Gà quay nước dừa	7,85	0,07	7,92	10,86
323	Thịt gà nướng chả lá chanh	17,67	0,04	17,71	19,47
324	Thịt gà nướng	19,15	0,03	19,18	15,18
325	Cánh gà tẩm bột rán	5,34	1,00	6,34	10,23
326	Gà kim tiền	7,73	0,52	8,25	8,27
327	Thịt gà rang	8,81	0,07	8,88	9,35
328	Gà xé phay	6,37	0,43	6,80	5,07
329	Gỏi gà tôm cua	7,19	0,37	7,56	3,86
	Vịt				
330	Vịt luộc	4,87	0,04	4,91	22,83
331	Vịt ninh măng	4,64	1,23	5,87	21,82
332	Vịt xáo măng	2,76	0,49	3,25	15,61
333	Vịt dấm ghém	4,50	0,40	4,90	11,83
334	Vịt nấu dứa	2,61	0,34	2,95	13,76
335	Vịt nấu cam	4,81	0,43	5,24	7,89
336	Vịt tiềm	4,13	1,76	5,89	19,38
337	Vịt khìa	3,11	0,51	3,62	18,22
338	Vịt hon	3,27	2,13	5,40	18,09
339	Vịt tần bóng bì	10,34	0,36	10,70	21,85
340	Vịt tần nấm sen	4,54	1,16	5,70	23,51
341	Vịt kho gừng	4,18	0,16	4,34	21,49

7	8	9	10	1 1	12	13	14	15	16	17
0,12	8,99	1,19	127,53	14,16	105 54	1 57	0,05	-	0 07	2,55
-	9,54	1,88	136,79	15.75	20,80	0 88	0,04	0,25	0 12	3,29
0,09	9,75	3,11	146,28	5,46	13,28	0,34	-	0,11	-	1,32
0,03	8,58	0.59	131,34	9,36	105,30	1 23	0,05	0,01	0 06	4,11
0,02	10,23	0,70	157,50	37,93	12,47	0 62	-	-	-	0,26
0,02	5,63	0,41	105,14	23,01	6,81	0 28	-	-	-	0,49
0,02	7,81	0,43	129,75	3,28	5,40	0 21	-	-	-	0,46
0,78	9,50	3,75	142,37	14,62	24,09	0 46	-	-	0,02	5,20
0,06	6,65	2,32	115,80	14,06	105,22	1,12	0,13		0,07	1,64
0,04	14,26	8,49	197,9	13,95	88,81	1,02	0,09	0,03	0,05	6,25
0.09	6,08	4,27	99,67	24,55	69,63	1,45	0,02	0,17	0,14	14,42
3,41	11,33	5,51	165,78	24,29	117,37	1,17	0,04	0,67	0,11	6,82
0,01	8,44	5,10	129,10	5,58	12,20	0,38	-	0,09	0,02	3,10
0,15	12,44	10,40	185,52	9,03	77,21	0,76	0,03	0,02	0,05	3,19
1,19	14,13	3,24	183,00	288,40	89,33	0,78	0,20	0,33	0,06	9,38
-	11,91	9,59	149,60	5 93	89,26	0,66	0,05	-	0,06	2,01
-	10,86	1,11	137,83	12,14	81,90	0,61	0,05	-	0,06	1,92
-	19,47	2,30	263,21	11,37	64,25	1,19	0,08	-	0,11	3,22
-	15,18	1,92	227,63	11,32	18,87	1,42	0,11	-	0,14	3,77
0,04	10,27	5,25	143,19	24,60	67,69	0,74	0,04	0,57	0,07	12,34
-	8,27	5,72	134 60	19,47	69,32	0,68	0,02	0,42	0,09	15,62
-	9,35	2,07	131 59	7,04	89,98	0,67	0,05		0,06	2,40
-	5,07	2,92	84,28	16,71	72,90	0,65	0,04	0,01	0,05	4,12
-	3,86	3,12	79,87	89,23	55,10	0,61	0,03	0,15	0,02	5,95
-	22,83	0.18	233 49	7,09	62,90	0,78	0,11	0,01	0,03	0,76
0,16	21,98	6,39	250 40	18,53	71,01	1,00	0,09	0,04	0,02	6,14
-	15,61	0,62	160 94	9,58	45,45	0,46	0,06		-	1,50
0,01	11,84	11,07	176 03	21.60	60,46	0,79	0,05	0,32	0,07	6,81
-	13.76	3.04	153,65	8,01	40,72	0,56	0,06	0,02	0,04	6,30
0,01	7,90	3,47	111,01	91,02	50,35	0,71	0,17	0,10	0,05	14,30
1,90	20,28	4,07	238,71	19,64	86,51	1,13	0,09	0,01	0,05	7,05
-	18,22	5,00	200,68	14,80	54,67	0,77	0,07	-	0,04	6,93
2,40	20,49	7,79	244,70	27,43	76,19	0,94	0.08	0,18	0,06	8,98
0,03	21,88	0,36	248,55	10,75	65,73	1,10	0,11	0,02	-	2,90
0,13	23,64	2,95	225,20	12,13	76,26	1,23	0,11	-	0.03	0,36
-	24,49	3,92	261,46	9,40	58,69	0, 70	0,10	-	0,03	0,52

1	2	3	4	5	6
342	Vịt rút xương tần	5,72	0,84	6,56	20,50
343	Vịt quay	4,69	0,05	4,74	27,70
344	Vịt bỏ lò	4,77	0,11	4,88	23,73
	Chim				
345	Chim thuôn hanh rám	6,32	2,20	8,52	9,80
346	Chim hầm cốm	7,20	1,08	8,28	9,93
347	Chim om nấm	7,00	0,73	7,73	13,07
348	Chim tần	6,32	0,90	7,22	13,08
349	Chim sốt cua bể	5,81	0,13	5,94	14,00
350	Chim quay	6,30	0,03	6,33	18,27
351	Chả chim	6,46	0,07	6,53	13,38
	Trứng				
352	Canh bạch tuyết	9,50	0,01	9,51	3,69
353	Trứng kho	10,75	-	10,75	11,79
354	Trứng nu mị	9,45	0,20	9,65	12,88
355	Trứng cuộn ca chua	4,97	0,35	5,32	12,58
356	Trứng cuộn tôm thịt	11,63	0,26	11,89	13,09
357	Trứng cuộn thịt	12,33	0,17	12,50	17,35
358	Trứng hấp cua bể	8,72	0,47	9,19	3,77
359	Trứng hấp tôm thịt	13,76	0,66	14,42	7,17
360	Trứng hấp vân	15,45	0,55	16,00	9,92
361	Trứng nhồi thịt	10,22	1,11	11,33	7,22
362	Trứng đúc cua bể	7,80	0,28	8,08	9,37
363	Trứng đúc rươi	10,65	0,07	10,72	12,29
364	Trứng đúc tôm	13,33	0,24	13,57	13,92
365	Trứng rán nguyên lòng	10,39	-	10,39	26,31
	LƯƠNG THỰC				
	Phở				
366	Phở bò chín	3,19	2,01	5,20	0,88
367	Phở xá xíu	3,08	2,15	5,23	1,50
368	Phở gà	2,48	2,01	4,49	1,38
369	Phở tái lăn	2,95	1,92	4,87	4,85
370	Phở tái chần	3,49	1,98	5,47	1,59
371	Phở tái gầu	3,11	2,21	5,62	1,59
372	Phở tái sụn	2,88	1,94	4,82	1,60
373	Phở tái sách	3,19	1,94	5,13	1,52
374	Phở xào mềm thịt bò	1,80	2,15	3,95	10,41

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
0,09	20,59	1,94	226,21	10,51	68,48	1,11	0,10	-	0,03	0,46
-	27,70	0,66	279,67	6,09	61,73	0,75	0,11	-	0,03	0,18
-	23,73	2,59	251,42	6,28	62,64	0,76	0,11	-	0,03	0,15
-	9,80	0,32	127,11	13,04	1,47	0,06	-	0,34	-	4,96
0,14	10,07	5,42	149,46	7,83	20,53	0,47	-	0,01	0,01	1,68
0,07	14,04	1,52	168,13	5,69	10,71	0,38	-	0,10	-	4,77
0,10	13,18	2,09	160,39	6,02	13,79	0,46	-	0,11	-	1,32
-	14,00	2,66	163,62	12,69	19,53	0,35	-	-	-	0,30
-	18,27	0,97	199,55	0,73	1,12	0,01	-	-	-	0,24
-	13,38	1,73	158,22	1,21	1,40	-	-	-	-	0,70
-	3,69	2,94	85,22	3,07	2,70	0,04	-	-	-	-
-	11,79	6,20	179,51	58,96	174,34	2,64	0,30	-	0,12	-
-	12,88	6,10	184,66	52,43	148,90	2,26	0,25	0,22	0,10	2,25
-	12,58	2,19	147,96	29,03	81,41	1,53	0,23	1,24	0,09	20,70
-	13,09	1,39	176,37	302,68	104,83	0,94	0,21	0,10	0,05	6,49
-	17,35	0,81	215,88	26,21	90,49	1,16	0,28	-	0,07	1,38
0,04	3,81	2,41	83,07	42,96	78,04	1,54	0,06	-	0,03	0,60
0,05	7,22	1,78	133,6	298,89	121,95	1,57	0,13	-	0,06	0,84
0,01	9,93	3,57	172,40	32,84	52,89	0,64	0,07	-	0,04	-
0,09	7,31	8,90	150,92	33,07	93,30	1,64	0,13	0,26	0,07	10,41
0,02	9,39	3,70	135,61	53,08	87,70	1,58	0,08	-	0,04	0,34
-	12,29	0,61	160,70	59,01	106 58	2,05	0,13	-	0,06	0,53
-	13,92	1,43	191,04	382,68	116 97	0,76	0,19	-	0,05	0,57
-	26,31	0,33	288,82	38,70	160 04	1,88	0,49	-	0,11	-
0,01	0,89	21,55	128,94	24,76	62,78	0,52	-	0,09	0,01	1,58
0,01	1,51	21,33	23,05	31,25	53,86	0,34	-	0,09	-	1,67
0,01	1,39	20.22	111,35	30,78	67,49	0,44	0,01	0,09	0,01	1,93
0.01	4,86	19,31	144,20	30,44	70,76	0,61	-	0,08	0,01	1,60
0,01	1,60	19,95	120,58	31,90	83,18	0,79	-	0,08	0,01	1,65
0,01	1,60	22,31	129,01	35,08	79,99	0,65	-	0,09	0,01	1,84
0,01	1,61	19,52	114,97	30,50	66,35	0,52	-	0,08	0,01	1,59
0,01	1,53	19,52	115,56	31,20	70,31	0,56	-	0 08	0,01	1,59
0,01	10,42	19,68	193,91	38,18	70,00	1,28	-	0 88	0,02	9,87

1	2	3	4	5	6
375	Phở xào mềm thịt gà	2,14	2,20	2,34	11,10
376	Phở xào mềm tim gan	1,76	2,21	3,97	10,13
377	Phở xào giòn th t bò	2,14	1,84	3,98	14,59
378	Phở xào giòn th t gà	2,56	1,85	4,41	15,62
379	Phở xào giòn tim gan	2,01	1,80	3,81	13,80
380	Phở áp chảo nước	2,72	2,01	4,73	2,20
381	Phở sốt vang	5,88	1,91	7,79	4,94
382	Phở chua	2,94	1,85	4,79	3,68
	Miến				
383	Miến vịt	3 08	0,28	3,36	8,31
384	Miến gà	3,93	0,49	4,42	3,68
385	Miến lươn	6,91	0,30	7,21	4,71
	Mì				
386	Mì thịt bò	4,95	4,43	9,38	1,37
387	Mì thịt ga	3,85	4,42	8,27	2,14
388	Mì xào giòn	3,12	5,70	7,82	15,68
389	Mì thập cẩm	5,58	5,82	11,40	3,95
390	Mì xào nấm	-	5,57	5,57	-
	Xôi				
391	Xôi đậu xanh	-	11,44	11,44	-
392	Xôi sắn tươi		5,15	5,15	3,02
393	Xôi lúa	-	7,88	7,88	9,65
394	Xô gấc	-	4,97	4,97	6,04
395	Xô vò	-	12,16	12,16	6,23
396	Xôi thập cẩm	1,93	7,06	8,99	8,94
397	Xôi vị	-	5,39	5,39	0,45
398	Xôi lạp xường	3,33	6,40	9,73	12,79
	Cơm				
399	Cơm nước cốt dừa	-	6,33	6,33	
400	Cơm nước dừa tươi	-	3,57	3,57	
401	Cơm tay cầm	5,15	3,50	8,65	3,87
402	Cơm nếp	-	8,00	8,00	-
403	Cơm rang Dương Châu	9,82	4,28	14,10	6,28

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
-	11,10	20 29	204,39	39 43	72,94	0,84	0,01	0,84	0,02	9,06
0,01	10 14	20 40	194,35	38 94	80,99	1,56	0,30	0,84	0,04	9,60
-	14,59	20,23	235,08	38,97	74,44	1,15	-	0,99	0,02	10,28
-	15,62	20,95	249,32	41,19	72,11	0,91	0,10	0,86	0,02	9,34
	13,80	20,34	227,73	39,98	84,15	1,88	0,35	0,94	0,02	11,04
0,01	2,21	18,71	232,04	45,17	78,04	1,08	-	0,81	0,02	8,54
0,01	4,95	19,52	159,41	25,58	106,68	1,11	-	0,09	0,03	1,27
0 55	4 23	30,61	136,10	32,19	70,53	1,12	0,22	0,01	0,04	2,32
0,03	8,34	17,35	162,37	17,05	51,06	0,15	0,03	-	0,01	1 01
0,07	3,75	17,56	93,76	23,80	40,58	0,49	-	0,02	-	3,96
0,01	4,72	16,35	110 76	37,10	68,58	0,35	-	0,01	-	1,65
0,37	1,74	32,33	191,59	41,62	85,07	1,21	-	0 09	0,06	2,15
0,37	2,51	30,25	181,37	46,03	82,42	1,00	0,02	0,13	0,06	3,00
0,43	16,11	37,90	337,82	41,02	82,97	1,65	-	0,97	0,07	11,06
0,47	4,42	39,63	250,78	80 72	116,39	2,20	0,34	-	0,11	1,63
6,80	6,80	32,89	221,09	28,69	61,44	1,20	-	0,20	0,05	6,17
1,71	1,71	68,77	344,38	38,70	159,50	1,08	-	0,01	0,27	0,92
0,97	3,99	53,20	276,15	28,66	65,30	0,32	-	0,29	0,09	2,91
1,23	10,88	40,28	298,51	28,49	148,20	1,57	-	0,08	0,24	2,58
1,39	7,43	48,37	287,61	22,48	58,88	-	-	5,55	0,08	-
1,69	7,92	62,38	378,88	39,28	175,78	1,47	-	0,02	0,31	1 25
3,68	12,62	53,79	374,53	69,16	105,86	0,41	-		0,10	-
9 29	9,74	62,28	367,90	73,98	88,69	0 81	-	-	0 09	0,45
1,20	13,99	59,31	412,92	33,52	102,20	-	-		0,11	-
10,46	10,46	51,13	332,66	31,66	112,00	2,00	-	-	0,11	0,66
0,57	0,57	35,06	163,78	48,33	62,83	1,14	-	0,33	0,05	0,83
1,02	4,89	33,43	217,67	16,76	49,68	0 24	-	-	0,05	0,14
1,50	1,50	73,80	349,00	31,50	96,50	-	-	-	0,14	-
0,89	7,17	30,59	249,73	98,87	101,60	1,32	0,22	0,27	0,09	0,42

1	2	3	4	5	6
	Bún				
404	Bún thang	5,47	0,64	6,11	6,15
405	Bún chả	5,07	1,07	6,14	3,46
406	Bún bò khô	3,09	2 22	5,31	4,91
407	Bún lươn xào	2,59	2,10	4,69	3,21
408	Bún xào vịt	2 21	1,00	3,21	6,22
409	Bún ốc	0,61	1,12	1,73	1,62
410	Bún bò nước	4,23	1,15	5,38	5,30
411	Bún Kiên Giang	3,95	0,97	4,92	0,86
412	Bún riêu	0,92	1,08	2,00	0,33
413	Bún bò Huế	4,37	1,30	5,67	4,55
	Cháo				
414	Cháo đậu xanh	-	11,53	11,53	-
415	Cháo chim	3,76	1,57	5,33	5,12
416	Cháo bầu dục	5,27	1,27	6,54	2,12
417	Cháo thịt bò	6,16	2,29	8,45	3,55
418	Cháo thịt lợn	5,49	1,38	6,87	2,70
419	Cháo thịt gà	5,21	1,66	6,87	3,29
420	Cháo lòng lợn	7,15	1,31	8,46	4,70
421	Cháo tôm	6,70	0,93	7,68	5,53
422	Cháo cá ám	6,02	0,97	6,99	3 11
423	Cháo lươn	5,93	1,91	7,84	4,66
	Chè				
424	Chè đường		1,97	1,97	-
425	Chè đậu đen loãng	-	5,47	5,47	-
426	Chè đậu van nước	-	1,03	1,03	-
427	Chè hạt sen long nhãn	-	0,97	0,97	-
428	Chè cốm	-	1,32	1,32	-
429	Chè trôi nước	0,96	6,22	7,18	5,82
430	Chè đậu trắng	-	7,99	7,99	-
431	Chè thạch lựu	-	1,27	1,27	-
432	Chè hạt sen bọc bột	-	2,56	2,56	-
433	Chè bà cốt	-	2,98	2,98	-
434	Chè con ong	-	4,13	4,13	-
435	Chè kho	-	11,64	11,64	-
436	Chè khoai lây	-	1,30	1,30	-
437	Chè khoai môn	-	2,04	2,04	-
438	Chè ngô non	-	1,02	1,02	-

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
-	6,15	9,06	119,41	19,67	54,16	0,51	0,04	-	0,02	1,71
-	3,46	13,66	113,20	30,00	47,83	0,60	-	0,53	0,07	3,62
1,42	6,33	17,11	150,68	31,16	79,26	0,83	-	0,17	0,04	1,66
1,33	4,54	16,07	127,36	33,86	65,58	0,40	-	0,22	0,03	1,66
-	6,22	12,66	113,98	8,37	32,48	0,31	0,03	-	0,01	0,22
-	1,62	15,69	86,30	73,08	34,53	0,74	-	0,46	0,01	7,77
0,01	5,31	16,98	140,85	11,08	51,69	0,56	-	0,02	0,02	0,74
0,01	0,87	10,62	71,81	119,60	50,95	0,44	-	0,19	0,02	2,13
0,09	0,42	11,26	57,57	19,99	24,40	0,86	-	0,37	0,01	9,23
0,01	4,56	11,77	114,10	12,91	51,29	0,69	-	0,11	0,02	2,51
1,63	1,63	68,55	343,00	41,30	169,70	2,28	-	0,02	0,27	1,00
0,21	5,33	18,18	145,92	35,53	25,80	0,18	-	0,36	0,02	5,58
0,21	2,33	11,40	95,17	19,96	78,73	2,30	0,04	0,26	0,11	6,62
0,38	3,93	20,57	155,48	35,47	91,37	1,38	-	0,47	0,06	10,03
0,19	2 89	12,83	107,75	19,49	23,96	0,30	-	0,28	0,02	4,70
0,23	3 52	15,42	124,09	25,78	67,68	0,64	0,02	0,34	0,05	6,46
0,17	4 87	11,37	124,40	28,54	93,98	1,71	0,58	0,36	0,07	7,68
0,13	5 66	9,09	121,51	301,91	56,29	0,26	-	0,24	0,01	3,96
0,08	3,19	6,31	84,93	81,10	95,07	1,10	-	0,70	0,08	10,12
0,26	4,92	16,97	147,73	42,87	72,44	0,37	-	0,35	0,02	5,14
0,20	0 20	94,11	395,67	6,72	32,56	0,52	-	-	0,06	0,34
0,39	0 39	84,81	373,92	12,67	80,08	1,38	-	0,01	0,11	0,69
-	-	59,77	249,29	-	-	-	-	-	-	
-	-	48,21	201,61	5,04	2,87	-	-	-	0,01	15,22
0,17	0 17	91,14	380,57	6,29	42,79	0,21	-		-	-
1,60	7 42	70,06	385,93	30,31	67,76	0,90		0,01	0,10	0,65
3,56	3 56	73,36	366,62	51,59	169,43	2,07	-	0,01	0,18	1,05
0,23	0 23	94,23	393,71	2,57	2,86	0,21	-	-	-	-
0,28	0,28	90,03	382,29	15,76	39,41	1,19	-	-	-	-
0,56	0 56	83,25	358,78	12,07	36,01	-	-	-	0,05	-
1,36	1 36	78,97	353,30	32,88	51,76	0,14	-	-	0,07	-
2,25	2 25	69,53	353,59	53,39	189,02	2,52	-	0,03	0,35	1,95
1,08	1 08	57,33	250,17	31,85	29,02	0,72	-	-	0,05	3,90
2,58	2,58	47,66	227,55	25,93	42,32	0,49	-	-	0,07	1,74
0,57	0 57	65,07	276,26	5,24	45,43	0,37	-	0,08	0,05	-

1	2	3	4	5	6
439	Chè củ mài	-	0,07	0,07	-
440	Chè đậu đen đặc	-	11,79	1' 79	-
441	Chè đậu đãi	-	11,29	11 29	-
442	Chè thưng	-	7,88	7,88	-
	BÁNH, KẸO, MỨT				
	Bánh				
443	Bánh chưng	2,16	9,91	12,07	2,80
444	Bánh gio	6,07	4,44	10,51	2,25
445	Bánh khoai so	0,88	6,00	6,88	2,26
446	Bánh xếp nước	3,94	2,22	6,16	4,05
447	Bánh ít nhân tôm thịt	5,58	4,52	10,10	3,47
448	Bánh bẻ	5,68	5,77	11,45	4,64
449	Bánh bèo	12,94	2,89	15,83	9,63
450	Bánh cuốn	4,25	4,85	9,10	5,00
451	Bánh ướt th t nướng	3,22	2,10	5,32	2,38
452	Bánh bột lọc bọc tôm	4,79	1,42	6,21	10,05
453	Bánh lá chả tôm	8,89	2,55	11,44	3,47
454	Bánh ổ mãn	9,52	3,59	13,11	4,25
455	Bánh khúc	0,84	7 28	8,12	3,68
456	Bánh giẩy	0,12	7 77	7,89	1,58
457	Bánh bao	5,75	4 69	10,44	7,74
458	Bánh khoái	2,75	3 24	5,99	3,56
459	Bánh xeo	5,28	2,97	8,25	6,76
460	Bánh gối	4,45	1,35	5,80	15,96
461	Bánh tôm	1,76	3,22	4,98	8,96
462	Bánh quẩy	-	9,17	9,17	16,61
463	Bánh quấn thừng	-	5,23	5,23	24,92
464	Bánh cốm	-	6,92	6,92	2,32
465	Bánh in nhân đậu xanh	-	5,78	5,78	-
466	Bánh da lơn đậu xanh	-	5,14	5,14	-
467	Bánh chuối lac	-	8,53	8,53	-
468	Bánh bèo ngọt	-	5,20	5,20	0,64
469	Bánh gan	4,56	1,95	6,51	5,00
470	Bánh tráng đường	1,53	8,80	10,33	6,22
471	Bánh bông lan	5,29	3,06	8,35	4,17
472	Bánh quai vạc	1 12	8,51	9,63	1,23
473	Bánh sừng bò	1 85	4,62	6,47	9,02

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
0,01	0,01	51,55	211,66	22,3	2 25	0,03	-	-	-	0,15
0,85	0,85	73,45	357,44	27,39	172,72	2,98	-	0,03	0,24	1,49
1,18	1,18	75,78	367,73	31,43	182,29	2,34	-	0,03	0,35	1 97
6,99	6,99	63,45	357,37	32,78	139,87	1,85	-	0,02	0,21	1 80
1,48	4,28	59,60	333,40	34,71	161,49	1,27	-	0,01	0,30	1,07
0,26	2,51	54,46	289,79	4,33	2,82	0,01	-	-	-	0,13
0,56	2,82	33,26	190.72	45,10	116,75	1,65	-	0,02	0,17	2,79
0,17	4.22	30,50	189,53	9,93	10,82	0,36		0,28	-	8,47
0,73	4,20	69,55	279,68	94,23	16,48	0,18	-		-	0,12
0,98	5,62	45,48	286,80	2,77	5.72	0,27	-	0,01	-	1,01
0 14	9,77	41,46	326,60	11,55	15,68	0,20	-	0,02		4,23
0 77	5,77	26,09	280,37	28.84	75,51	1,51	-	0,02	0,07	2,45
0 38	2,76	15,84	112,71	38,88	75,56	0,94	-	0,56	0,08	11,19
0 24	10,29	39,14	282,06	296 02	43,63	0,09	-	0,24	0,01	3,48
0 15	3,63	35,36	225,67	495,11	77,68	0,08	-	-	-	0,18
6 23	10.48	31,25	279,34	9,13	41,98	0,51		0.03	0,06	5,04
1,01	4.69	45,49	263,60	39,73	93,11	0,81	-	1,27	0,12	8,06
1,46	3,04	71,65	354.01	30.66	97,86	0,02	-	-	0,14	-
0.46	8,20	46 55	309,74	22 24	77,61	1,06	0,02	-	0,08	0,33
0,19	4,75	19 57	149,13	87 59	54,89	0,93	0,16	0.48	0,10	12 16
1,37	8,13	20 96	195,57	238,42	85 56	0,76	0,0'	0,09	0,12	3,58
0,24	16.20	41,17	343,20	5,15	6,62	0,03	-	-	-	0,63
0,28	9.24	21,91	196,38	147,90	62 41	0,78	-	0,59	0,09	6,20
0.92	17,53	60,75	449.50	24,17	110.00	1.67	-	-	0,15	-
0,52	25,44	54,49	481,30	13,76	62,70	0,95	-	-	0,09	
2,08	4,40	73,96	372,21	21,28	124,92	1,40	-	0 01	0,13	1 02
0,82	0,82	75,36	340,35	9,22	54,33	0,69	-	-	0,10	0,59
8,34	8,34	17,42	363,23	18,72	94.70	1,18	-	0,01	0,14	1,16
11,00	11,00	52,13	351,00	18,93	107,65	0,55	-	-	0,10	1,25
6 55	7,19	66,19	359,53	15,39	76,31	0,95	-	-	0,10	1,11
11,02	16,02	28,50	293,49	31.40	106,77	1,55	0,13	-	0,07	0,53
3,05	9,27	56,76	361.10	30,55	157,07	2,08	0,07	0.02	0,25	1,16
3,08	7,25	48,00	298,39	27,76	111,92	1,51	0,25	-	0,11	-
17,09	18,32	54,11	428,20	24,05	113,73	1,57	0,03	0,01	0,18	0.69
2,14	11,16	51,44	341,24	38,65	90,06	1,14	0.09		0,10	0,17

1	2	3	4	5	6
474	Bánh rán nhân lúc lắc	-	5,84	5,84	-
475	Bánh rán	-	7,72	7,72	19,17
476	Bánh đậu xanh lọc	-	8,20	8,20	-
477	Bánh su sê	0,85	7,30	8,15	0,31
478	Bánh đậu xanh hấp	-	9,70	9,70	-
479	Bánh chuối hấp	-	1,55	1,55	-
480	Bánh trôi	-	6,57	6,57	-
481	Bánh chay	1,27	11,06	12,33	3,27
482	Bánh ít nhân dừa	-	3,90	3,90	1,42
483	Bánh dừa	-	3,68	3,68	0,78
484	Bánh gai	0,71	6,16	6,87	3,31
485	Bánh đậu xanh mỡ	-	8,48	8,48	24,07
486	Bánh tai heo	-	6,47	6,47	19,94
487	Bánh dẻo nhân thập cẩm	1,27	3,30	4,57	1,26
488	Bánh khảo	0,98	2,83	3,81	2,52
489	Bánh sữa bột ngô	3,35	1,28	4,63	6,53
490	Bánh xốp	1,37	5 52	6,89	9,02
491	Bánh khoai lang	1,39	0 41	1,80	14,99
492	Bánh bò nướng	0,34	6,69	7 03	8,35
493	Bánh nướng	2,32	4,29	6,61	4,94
	Kẹo				
494	Kẹo dừa	-	0,16	0,16	1,95
495	Kẹo vừng thanh	0,30	6,16	6,46	-
496	Kẹo gôm	-	0,34	0,34	1,73
497	Kẹo lạc	0,18	15,18	15,36	1,05
	Mứt				
498	Mứt soài	-	0,24	0,24	-
499	Mứt chanh dẻo	-	0,32	0,32	-
500	Mứt đu đủ	-	0,40	0,40	-
501	Mứt bí	-	0,27	0,27	-
502	Mứt cà chua	-	0,35	0,35	-
503	Mứt quất	-	0,45	0,45	-
504	Mứt sen	-	6,67	6,67	-
505	Mứt dọi	-	0,17	0,17	-
506	Mứt me trong	-	0,80	0,80	-
507	Mứt gừng dẻo	-	0,26	0,26	-

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
33,69	33,69	45,63	524,41	47,21	64,49	1,00	-	0,03	0,11	2,31
0,78	19,95	62,56	473,54	20,62	103,58	1,47	-	-	0,17	0,46
0,83	0,83	85,03	390,00	-	-	-	-	-	-	
2,54	2 85	73,76	362,41	17,07	92,52	1.15	-	0,01	0,17	1,00
7,57	7 57	58,18	348,54	30,88	171,85	2,18		0,02	0 27	2,00
5,94	5 94	32,27	193,74	10,41	35,89	0,33	-	-	0,02	2,97
1,14	1,14	82,00	374,00	-	-	-	-	-	-	-
2,26	5,53	65,'2	369,08	39,71	130,05	1,60	-	0,02	0,22	' 19
7,69	9,11	67,47	377,54	23 89	34,33	0,60	-	-	0,03	0,46
1,48	2,26	52,40	251,70	9,65	9,57	0,26	-	0,01	0,03	6,23
3,62	6,93	46,07	281,64	29,45	77,60	0,99	-	0,01	0,12	0,75
0,86	24.93	60,57	514,93	-	-	-	-	-	-	-
3,61	23,55	60,42	493,13	92,60	86,87	1,60	-	-	0,10	-
1,33	2,59	80,30	372,08	22,80	13,26	0,25	-	-	-	-
0,55	3,07	77,68	362,80	0,54	10,54	0,03	-	-	-	-
0,62	7,15	26,52	194,53	79,89	98,25	0,56	0.07	-	0,07	0,62
0,55	9,57	66,68	390,61	22,11	88,61	1,34	0,04	-	0,11	-
0,14	15,13	22,63	240,65	26.45	49,64	0,88	0,04	0,17	0,04	12,84
1,78	10.13	72,20	418 83	18,67	87,06	1 20	0,01	-	0,11	-
1,91	6,85	56,02	320 44	'5,04	65.50	0,78	0.01	-	0,06	-
-	1,95	67,81	297,59	10,46	3,59	0,09	-	0,02	0,03	8,49
13,69	13,69	70,79	444,09	353,50	111,94	2,95	-	0,01	0,10	-
0,06	1,79	90,45	388,73	-	-	-	-	-	-	-
24,77	25,82	51,63	500,62	78,03	231,15	1,52	-	0,01	0,24	-
-	-	42,90	176,60	1,92	1,92	0,12	-	1,83	0,03	28,80
-	-	55,75	236,55	13,64	7,50	0,23		0,14	0,01	13,64
-	-	51,95	214,50	31,50	25 00	0,45	-	-	-	-
-	-	55,25	227,45	11,82	10,45	0,14	-	-	-	7,27
-	-	43,24	178,76	6,70	14,53	0,76	-	1,10	0,03	22,35
-	-	52,40	216,50	62,00	21,00	0,15	-	-	-	21;50
0,80	0,80	85,53	385,33	29,67	95,00	2,13	-	-	-	-
-	-	45,80	188,67	5,67	2,83	0,22	-	-	-	14,44
-	-	51,65	215,00	55,25	19,55	0 15	-	-	-	-
-	-	48,30	199,13	27,48	9,96	0,14	-	-	-	0,30

1	2	3	4	5	6
508	Mứt khế	-	0,38	0,38	
509	Mứt dừa	-	2,24	2,24	-
510	Mứt gừng	-	0,22	0,22	-
511	Mứt ổi đông	-	0,38	0,38	-
512	Mứt khoai	-	0,47	0,47	-
513	Mứt mãng cầu	-	0,50	0,50	-
514	Mứt táo	-	0,54	0,54	-
515	Mứt đu đủ chín	-	0,50	0,50	-
516	Mứt mít	-	0,33	0,33	-
517	Mứt dứa	-	0,47	0,47	-
	GIẢI KHÁT				
518	Nước bột sắn		0,23	0,23	-
519	Thạch rau câu	-	4,20	4,20	-
520	Thạch đen	-	0,01	0,01	-
521	Nước nhãn	-	0,45	0,45	-
522	Nước mít	-	0,30	0,30	-
523	Nước mơ (cách 1)	-	0,40	0,40	-
524	Nước mơ (cách 2)	-	0,40	0,40	-
525	Nước mơ (cách 3)	-	0,40	0,40	-
526	Nước dứa tươi	-	0,20	0,20	-
527	Nước soài tươi	-	0,27	0,27	
528	Nước cam tươi	-	0,50	0,50	-
529	Nước dâu tươi	-	0,94	0,94	-
530	Nước bí đỏ	-	0,37	0,37	-
531	Nước sen dừa	-	4 13	4,13	-
532	Cà phê đen	-	5 96	5,96	-
533	Cà phê sữa	3,95	3,05	7,00	4,29
534	Kem que (1 que)	0,43	0.60	1,03	0,47
535	Kem cốc	6,04	-	6,04	5,44
	MÓN CHAY				
536	Su hào nấu nấm	-	5,59	5,59	-
537	Ngô nấu nước dung gà	-	3,54	3,54	-
538	Bóng nấu thịt gà	-	5,58	5,58	-
539	Măng tươi nấu dùng gà	-	3.69	3,69	-
540	Bào ngư nấu dùng gà	-	7,76	7,76	-
541	Bát mọc	-	6,98	6,98	-

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
-	-	26,10	119,00	6,53	5,30		-	-	-	21,00
16,94	16,94	43,83	346,41	14,12	72,47	0,94	-	-	-	1.18
-	-	47,36	194,78	33,33	4,44	-	-	-	-	-
-	-	41,80	172,62	5,94	9,50	-	-	-	-	36,88
0,12	0,12	56,87	236,35	20,14	28,88	0,59	-	0,17	0,03	13,77
-	-	41,74	173,25	10,94	14,06	-	-	-	-	0,63
-	-	27,45	114,92	29,08	16,54	0,15	-	-	0,04	16,15
-	-	49,91	198,67	19,56	15,67	1,28	-	0,72	0,01	26,67
-	-	48,38	199,67	11,67	15,56	0,22	-	0,09	-	2,78
		44,71	187,59	8,82	10,00	0,29	-	0,05	0,05	14,12
-	-	94,30	387,67	6,00	6,66	0,50	-	-	-	-
0,40	0,40	73,06	320,60	134,12	46,68	3,32	-	-	-	-
-	-	98,16	402,48	1,18	1,26	-	-	-	-	
-	-	55,15	228,00	10,50	6,00	-	-		-	29,00
-	-	55,35	228,00	10,50	14,00	0,20		0,08	-	2,00
-	-	54,15	226 00	12,05	11,20	0,90		0,86	0,01	3,00
-	-	54,15	226 00	12,05	11,20	0,90	-	0,86	0,01	3,00
-	-	54,15	226 00	12,05	11,20	0,90	-	0,86	0,01	3,00
-	-	36,70	152 23	12,80	4,40	0,13	-	0,02	0,03	10,66
-	-	36,63	151 00	2,13	2,13	0,13	-	2,04	0,03	32.00
-	-	32,87	139 86	18.21	12,36	0,21	-	0,16	0,04	21,43
-	-	41,55	177 00	11,69	12,25	0,38	-	-	0,02	31,88
0,01	0,01	36,60	151 66	13,68	9,17	0,27	-	0,11	0,04	4,65
6,40	6,40	76,90	391 66	19,83	73,17	1,40		0,02	-	0,03
6,17	6,17	74,31	632 43	63,00	84.86	2,27	-	-	0,03	-
3,16	7,45	65,38	492 29	181,96	150,26	1,46	0.01	-	0,04	-
0,07	0,54	29.24	129 17	21,70	22,22	0,22	-	-	-	-
-	5,44	57.85	312 62	100,42	115,08	0,85	0,19	-	0.05	-
7.86	7,86	6,74	123,55	43,74	73,63	2,03	-	1,10	0,08	13,70
4,30	4,30	9,86	95,10	28,59	62,34	0,80		0,04	0,09	12,60
4,31	4,31	17 64	135,36	36,08	71,46	1,34	-	0,15	0,10	13,63
5,23	5,23	3,60	78,54	25,56	46,81	0,56	-	0,02	0.06	11,72
22,10	22,01	8,10	269,70	43,95	115,63	3,49	-	1,50	0,05	2,64
5,53	5,53	16 98	149,64	45,34	118,76	1,92	-	0,81	0,21	15,18

1	2	3	4	5	6
542	Lươn nấu đậu phu chuối xanh	-	4,20	4,20	-
543	Lươn nấu miến	-	5,52	5,52	-
544	Riêu cua	-	17,73	17 73	-
545	Bun thang	-	4,02	4,02	-
546	Chạch kho	-	2,97	2,97	-
547	Cá kho	-	1,05	1,05	-
548	Cá xốt chua ngot		1,82	1,82	-
549	Đậu phu nhồi	-	6,20	6,20	-
550	Chả đĩa	-	14,08	14,08	-
551	Chả chìa	-	9,75	9,75	-
552	Nem rán	-	4,35	4,35	-
553	Giò đậu xanh	-	20,06	20,06	-
554	Chao (nem cui bưởi)	-	4 68	4,68	-
555	Nem bì	-	8,90	8,90	-

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
10,59	19,59	8,87	152,08	17,96	51,08	0,38	-	-	0,05	1,50
19,58	19,58	21,28	291,87	53,67	93,58	1,90	-	0,35	0,02	9,25
19 97	19,97	12,79	302,77	79,79	323,62	5,48	-	0,69	0,25	16,93
6,75	6,75	11,72	127,50	31,34	67,87	0,86	-	0,24	0,07	12,98
3,49	3,49	2,39	54 72	88,64	68,17	0,41	-	0,26	0,01	26,62
13,21	13,21	5,10	148,32	10,89	16,92	0,33	-	0,04	0,04	11,84
19,37	19,37	12,80	239,86	26 36	38,60	0,78	-	0,78	0,04	14,54
30,88	30,88	6,92	341,04	23 01	65,18	0,92	-	0,27	0,03	5,38
21,38	21,38	34,68	398,40	39,28	230,00	3,02	-	0,04	0,44	4,00
20,56	20,56	34,14	371,00	30,55	174,55	2,29	-	0,02	0,30	3,00
31,77	31,77	20,00	395,36	26,16	61 45	1,29	-	0,43	0,03	6,08
11,87	11,87	42,20	365,27	58,92	321,89	5,54	-	0,05	0,56	3,14
20,75	20,75	60,96	461,60	29,30	87,84	1,52	-	-	0,07	-
18,00	18,00	26,26	292,67	20,87	58,46	0,62	-	0,41	0,04	1,64

Tiếp theo, chúng tôi xin giới thiệu nguyên tắc tính giá trị dinh dưỡng món ăn có tính đến tổn thất sau khi chế biến nhiệt do giáo sư tiến sĩ KHKT I.M. Skurikhin nghiên cứu và bảng phụ trương về tổn thất các chất dinh dưỡng chủ yếu và giá trị năng lượng của các sản phẩm ăn uống sau khi chế biến nhiệt để bạn đọc tham khảo.

Để tính chính xác giá trị dinh dưỡng của bất kỳ món ăn nào sau khi chế biến nhiệt, cần phải biết:

1) Công thức chính xác của món ăn, trong đó có phương pháp chế biến nhiệt.

2) Thành phần hóa học của nguyên liệu thực phẩm sử dụng khi chế biến món ăn (nếu tính cả lượng Na và Cl thì phải có cả lượng muối ăn thêm vào).

3) Tỷ lệ thực thu của sản phẩm.

4) Trị số bảo tồn các chất dinh dưỡng khi sử dụng phương pháp chế biến nhiệt.

Công thức món ăn có thể sử dụng công thức đã biên soạn ở phần trên của quyển sách này.

Các số liệu về thành phần hóa học của nguyên liệu thực phẩm khi sử dụng chế biến món ăn có thể dựa vào bảng "Thành phần hóa học thức ăn Việt Nam" do Nhà xuất bản Y học in năm 1972.

Tỷ lệ thực thu của sản phẩm và trị số bảo tồn các chất dinh dưỡng ở Việt Nam chưa có tài liệu nào nghiên cứu, vì vậy có thể dựa vào các tài liệu của giáo sư tiến sĩ KHKT I.M. Skurikhin trên cơ sở nguyên liệu và phương pháp chế biến nhiệt tương tự để tính toán.

Trị số bảo tồn các chất dinh dưỡng riêng biệt của món ăn tính theo công thức:

$$Cx = 100 - Pi\ (\%) \quad (1)$$

Ở đây: Pi - Trị số tổn thất khối lượng của chất dinh dưỡng riêng biệt của món ăn (%).

Pi được tính theo công thức:

$$Pi = 100 - \left[\frac{Mt}{Mn}\right] \times \left[\frac{Kt}{Kn}\right] \times 100\ (\%) \quad (2)$$

Ở đây:

Mn – Khối lượng của nguyên liệu ban đầu (g)

Mt – Khối lượng của món ăn sau chế biến (g)

Kn – Hàm lượng chất dinh dưỡng riêng biệt trong 100g phần ăn được của nguyên liệu (g)

Kt – Hàm lượng chất dinh dưỡng riêng biệt trong 100g món ăn (g).

Trị số Pi này có thể tra ở bảng phụ chương (trích từ cuốn "Sổ tay tra cứu thành phần hóa học của sản phẩm ăn uống" tiếng Nga. Nhà xuất bản АГРОПРОМИЗД 1987). Nếu công thức món ăn không giống với món ăn trong bảng, có thể lựa chọn chế độ chế biến nhiệt và các nguyên liệu tương tự để lấy số liệu cho các món ăn này.

Hiệu suất thành phẩm M được tính theo công thức:

$$M = \frac{Mt}{Mn} \times 100(\%) \quad (3)$$

và $M = 100 - P\ (\%)$

Ở đây:

P - Trị số tổn thất khối lượng tương đối của món ăn (%). Trị số P này có thể tra ở bảng phụ chương.

Từ (1), (2), (3) sẽ rút ra được Kt.

$$Kt = \frac{(Cx \times Kn)}{M} \qquad \text{(g hoặc mg hoặc KCal)}$$

(tính theo g nếu là protein, lipit, gluxit; tính theo mg nếu là chất khoáng, vitamin; tính theo KCal nếu là giá trị năng lượng).

Ví dụ: Tính món "gà quay", theo công thức số 321. Nguyên liệu gồm (g): gà mái tơ loại I - 1500; hành khô - 20; mỡ nước - 500; mạch nha - 10; nước - 100; hạt tiêu, muối.

Tra bảng thành phần hóa học của thực phẩm (NXB Y học 1972) tính theo % kể cả thải bỏ. (Xem trang sau)

Nguyên liệu	% ăn được	Nước (g)	Thành phần hóa học (g %)			Calo cho 100g	Chất khoang (mg%)			Vitamin (mg%)			
			Pr	L	G		Ca	P	Fe	A	Carolen	B1	C
Gà tơ (l)	48	32	9,8	5,7	-	93	-	-	-	-	-	-	-
Hành khô	100	16	17,5	1,6	39 2	247	-	-	-		3,1	-	-
Mỡ nước	100	0,3	-	99,7		927	-	-	-	-	-	-	-
Mạch nha	100	15	0,2	-	82,5	339	-	-	-	-	-	-	-

Theo kinh nghiệm, khi rán một con gà 1500g tiêu hao hết 100g mỡ nước; mạch nha bôi ngoài gà khi rán sẽ biến đổi hết thành caramen.

Trước hết, tính hàm lượng protein trong 100g món ăn.

Từ bảng thành phần hóa học tính lượng protein trong nguyên liệu đem chế biến là:

$$\frac{(9,8 \times 1500)}{100} + \frac{(20 \times 17,5)}{100} = 150,50g$$

Tổng số nguyên liệu tính theo phần ăn được là:

$$\frac{(1500 \times 48)}{100} + 20 + 100 + 10 + 100 = 950g$$

Hàm lượng protein trong 100g phần ăn được của nguyên liệu là:

$$Kn = \frac{150{,}50}{950} \times 100 = 15{,}84 \text{ g}$$

Tra bảng phụ chương, được:

Tổn thất khối lượng khi chế biến món gà quay là

$$P = 37\%$$

Tổn thất protein khi chế biến gà quay là $P_i = 15\%$

Hiệu suất thành phẩm $M = 100 - P = 100 - 37 = 63\%$

Trị số bảo tồn protein $Cx = 100 - P' = 100 - 15 = 85\%$.

Hàm lượng protein trong 100g món gà quay sẽ là:

$$Kt = \frac{Cx \cdot Kn}{M} = \frac{85 \times 15{,}84}{63} = 21{,}37 \text{ g}$$

Tương tự, tính cho các thành phần còn lại.

Phụ chương - Bảng tổn thất các chất dinh dưỡng chủ yếu và giá trị năng lượng của các sản phẩm ăn uống khi chế biến nhiệt (tính theo %)

Thực phẩm và phương pháp chế biến	Khối lượng	Protein	Lipit	Gluxit	Giá trị năng lượng	Chất lượng			Vitamin			
						Ca	P	Fe	A	Caroten	B1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Khoai tây luộc cả vỏ	3	3	2	9	4	3	3	3	-	-	8	15
Khoai tây rán ngập mỡ	54	6	10	17	8	25	25	40	-	-	30	55
Cà rốt nấu	1	10	0	14	15	12	15	24	-	5	30	30
Cà rốt xào	41	2	10	3	8	2	2	2	-	5	15	65
Cà rốt chần	23	1	8	2	4	2	5	3	-	5	15	50
Hành xào	35	2	10	3	9	2	2	2	-	10	30	50
Củ cải xào	33	2	10	3	9	2	2	2	-	8	10	70
Cần tây xào	45	2	10	3	8	2	2	2	-	10	15	80
Bắp cải luộc	10	29	10	16	29	31	31	10	-	-	26	50
Bắp cải hầm	28	17	11	23	12	5	10	9	-	24	37	68
Hoa lơ nấu	12	36	10	15	24	26	27	21	-	10	23	48
Bầu chần	24	0	8	15	11	5	8	8	-	10	20	34
Bí chần	32	5	8	29	11	4	9	9	-	10	25	33

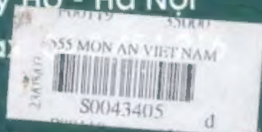
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Trứng gà luộc chín	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Trứng gà luộc "bọc túi" (poché)	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Trứng ga luộc "la cóc"	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Trứng tráng tự nhiên	13	0	5	0	4	0	0	0	10	0	0	0
Trứng tráng với mỡ lợn	12	0	7	0	6	0	0	0	0	0	0	0
Trứng ốp - lếp với mỡ	9	4	8	0	7	0	0	0	0	10	10	0
Cá chép nấu, luộc	26	5	6	-	6	18	24	29	35	-	45	60
Ca chép rán	28	6	19	26	14	31	32	14	14	-	22	35
Cá giếc nấu, luộc	26	9	9	-	9	29	30	31	-	-	-	-
Cá giếc rán	26	19	32	30	29	31	34	25	-	-	-	-
Cá thu nấu, luộc	19	5	6	-	6	18	24	29	-	-	-	-
Cá thu rán	27	6	19	26	13	31	32	14	-	-	-	-
Thịt bò nấu, luộc	43	10	25	100	21	23	31	21	-	100	55	100
- Ninh, hầm	28	5	5	5	5	6	6	4	-	10	30	70
- Rán bít tết	41	10	23.	0	17	16	17	11	-	-	32	-
Thịt lợn nấu, luộc	44	8	35	100	31	20	26	19	-	100	40	100
- Ninh, hầm	24	5	5	5	6	6	6	4	-	20	45	70
Thịt lợn rán miếng lớn	36	10	45	0	20	26	19	9	-	100	40	100

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Băm viên rán	24	5	28	15	24	7	11	5	-	-	11	-
Tim ninh, hầm	24	9	15	10	11	11	27	20	25	15	48	75
Bầu dục ninh, hầm	33	18	27	10	19	17	46	28	25	15	60	85
- Rán	38	18	27	10	22	17	46	28	25	15	60	85
Gan ninh, hầm	20	3	11	5	7	1	4	2	10	5	18	47
- Rán	38	12	41	10	26	18	6	7	18	15	26	70
Gà luộc	30	11	34	-	21	10	33	29	63	42	60	50
- Rán	37	15	42	-	30	3	9	28	67	30	40	50
- Ninh, hầm	21	7	7	-	7	18	10	5	26	18	16	50
Gà giò luộc	30	9	31	-	16	26	42	20	37	-	45	-
- Rán	36	9	40	-	26	20	24	15	16	-	22	-
- Ninh, hầm	21	8	5	-	6	40	9	5	8	5	13	-
Vịt luộc	29	12	35	-	29	10	30	30	43	-	51	-
- Rán	37	9	48	-	39	4	33	25	40	42	20	-
- Ninh, hầm	20	8	10	-	9	23	10	5	24	38	21	-
Thỏ luộc	27	10	30	-	27	18	28	21	43	-	44	50
Thỏ rán	30	10	35	-	27	12	16	5	43	-	33	50
- Ninh, hầm	20	6	8	-	8	30	3	5	-	9	21	50

555 MÓN ĂN VIỆT NAM

Kỹ thuật chế biến và giá trị dinh dưỡng

NHÀ XUẤT BẢN THỐNG KÊ
PHÒNG SẢN XUẤT KINH DOANH
98 Thụy Khuê - Tây Hồ - Hà Nội
Tel: 04.8 454 216 - Fax



Giá: 35.000đ